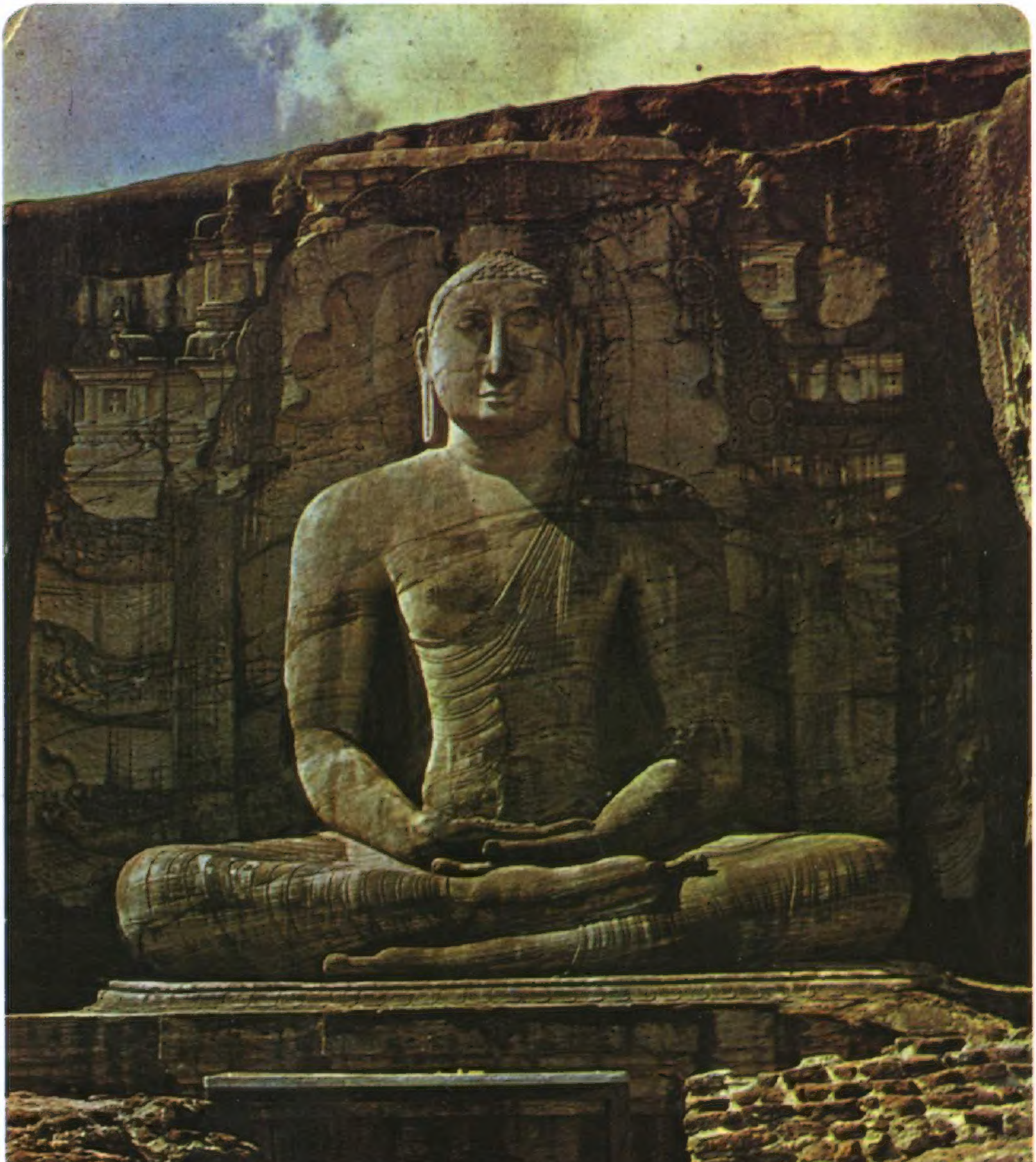


อนุสสติ และ สติปัฏฐาน

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)
วัดบวรนิเวศวิหาร

อนุสสติและสติปัฏฐาน

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

บรรยายแก่พุทธบริษัทในระหว่างพรรษกาล

พ.ศ. ๒๕๑๙

สถิติในการพิมพ์
อนุสสติและสติปัฏฐาน

พิมพ์ครั้งที่	๑/๒๕๒๐	จำนวน	๑,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๒/๒๕๒๕	จำนวน	๑,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๓/๒๕๒๘	จำนวน	๑,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๔/๒๕๓๕	จำนวน	๒,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๕/๒๕๕๑	จำนวน	๑,๐๐๐	เล่ม

คำนำ

ธรรมอบรมจิตนี้ เป็นธรรมบรรยายทางกัมมัฏฐาน ซึ่งได้จัดให้มีขึ้นที่วัดบวรนิเวศวิหารมาเป็นเวลาช้านาน ในคืนวันพระและหลังวันพระ ช่วงวันพระละ ๒ ครั้ง หรือสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ในเวลา ๑๙.๐๐ น. – ๒๐.๓๐ น. หรือ ๒๑.๐๐ น. (๑๙.๐๐ น. – ๒๑.๐๐ น.) เริ่มด้วยสวดทำวัตร แสดงธรรมบรรยายอบรม สวดมหาสติปัฏฐานสูตรตอนหนึ่งและสูตรอื่น ๆ นั่งทำภาวนา สวดอภิณหปัจจเวกขณะแปล ปัตติทานคาถาแปล ทีแรกได้เริ่มอบรมปฏิบัติในพระอุโบสถ ต่อมาย้ายไปอบรมที่ห้องประชุมสภาการศึกษา และเมื่อได้สร้าง ส. ว. ธรรมนิเวศเสร็จแล้ว ได้ย้ายไปอบรมปฏิบัติที่ห้องประชุมพิเศษชั้น ๒ ของตึกนั้นอันจะพอเรียกได้ว่าห้องสมาธิ ตั้งแต่ต้นพรรษกาล ๒๕๑๙ ธรรมบรรยายที่อบรมยกสติปัฏฐานขึ้นเป็นหลัก เริ่มพรรษกาลก็เริ่มตั้งต้นสวดมหาสติปัฏฐานสูตร และในศกแรก ๆ ที่เริ่มปฏิบัติหน้าที่อบรมกัมมัฏฐานก็ได้แสดงอธิบายธรรมในพระสูตรนั้นสืบอนุสนธิติดต่อกันไปจนจบ แต่การแสดงอธิบายในศกหลัง ๆ ได้แสดงอธิบายสติปัฏฐานพอเป็นแนวปฏิบัติ แล้วแทรกธรรมอย่างอื่น เช่น โพธิปักขิยธรรม วิปัสสนาภูมิ จริต ๖ และกัมมัฏฐานสำหรับแก้ตามแนววิสุทธิมรรคตามสมควรแก่แนวธรรมด้านปฏิบัติและเวลา แม้ธรรมบรรยายในพรรษกาล ๒๕๑๙ ที่รวมพิมพ์ในหนังสือนี้ ก็ได้แสดงอธิบายอนุสสติ ๑๐

ประกอบกับสติปัฏฐาน ส่วนที่แสดงอธิบายสติปัฏฐานล้วน ๆ หรือสติปัฏฐานเป็นส่วนใหญ่ ได้รวมพิมพ์ขึ้นแล้ว ๒ เล่ม คือ แนวปฏิบัติในสติปัฏฐานเล่มหนึ่ง แนวปฏิบัติทางจิตอีกเล่มหนึ่ง ฉะนั้นเล่มที่พิมพ์ครั้งนี้จึงเป็นแนวธรรมประกอบสติปัฏฐานกับธรรมหมวดอื่น แต่ก็รวมอยู่ในแนวปฏิบัติทางเดียวกัน เพราะแม้จะเป็นธรรมหมวดอื่นข้ออื่นก็ไม่พ้นไปจากสติปัฏฐานในข้อใดข้อหนึ่ง จึงได้ตั้งชื่อตรง ๆ ตามหมวดธรรมที่บรรยายว่า "อนุสสติและสติปัฏฐาน"

ต้นฉบับแห่งธรรมบรรยายนี้ สำเร็จขึ้นได้ด้วยอาศัย พ. ต. ท. ภูมิรัตน์ จักรพิทักษ์ และศาสตราจารย์ ดร. เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ ได้เป็นผู้บันทึกและคัดลอกนำมาให้ตรวจ แล้วจึงอัดโรเนียวแจกแก่ผู้ปฏิบัติอบรมในนามแห่งมูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา

หนังสือเรื่อง "อนุสสติและสติปัฏฐาน" นี้ สำหรับอ่าน ฟัง เพื่ออบรมจิตใจในธรรม และอาจใช้เป็นแนวปฏิบัติได้ตามต้องการ ผู้ปฏิบัติโดยมากมักจะเลือกกัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่ง สำหรับปฏิบัติเป็นประจำของตน เช่น อานาปานสติ กายคตาสติ ธาตุกัมมัฏฐานหรือกสิณข้อใดข้อหนึ่ง ก็อาจอ่านหรือฟังธรรมบรรยายนี้บทใดบทหนึ่งสำหรับฟอกจิตในเบื้องต้นก่อนได้เหมือนอย่างฟังอนุปุพพิกถาสำหรับฟอกจิต แล้วจึงฟังอริยสัจในภายหลัง เพราะจิตใจเมื่อได้รับการฟอกล้างบ้างแล้ว ก็จะเป็นจิตที่อ่อน บริสุทธิ์ ผ่องใส ควรแก่กรรม (การงาน) คือกัมมัฏฐาน

ที่จะปฏิบัติต่อไป ทั้งฝ่ายสมถะและฝ่ายวิปัสสนา และจะได้พบด้วยตนเองว่า นี้เป็นทางแห่งความสุขอันแท้จริง.

สญ. พระญาณสังวร

วัดบวรนิเวศวิหาร

มีนาคม ๒๕๒๒

ธรรมบรรยายของสมเด็จพระญาณสังวร ในการอบรมกัมมัฏฐานแก่พระนวกะ และอุบาสกอุบาสิกา

ณ ต.ว. ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๑๙

ขอให้ทุก ๆ คนตั้งจิตนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันต-สัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนี้เป็นวาระแรกที่เริ่มปฏิบัติกัมมัฏฐานในพรรษกาล ๒๕๑๙ นี้ จึงจะแสดงเรื่องกัมมัฏฐาน ท่านที่ได้เคยสดับตรับฟังแล้วก็อาจที่จะต้องฟังซ้ำ แต่เมื่อตั้งใจพิจารณาก็อาจที่จะได้ความจำและความเข้าใจเพิ่มขึ้น ท่านที่ยังไม่เคยได้ฟังก็จะได้สดับฟัง

กัมมัฏฐานนั้นตามศัพท์ แปลว่า "ที่ตั้งของการงาน" หรือ "ตั้งการงาน" คำนี้ใช้หมายถึงตั้งการงานทางโลก เช่น ตั้งการงานที่เป็นอาชีพต่าง ๆ ก็มี ใช้หมายถึงตั้งการงานทางจิตดังที่เรียกว่ากัมมัฏ-ฐานในที่นี้ก็มี แต่ในที่นี้มุ่งถึงตั้งการงานทางจิต จิตใจนี้เป็นสิ่งสำคัญ

ที่ทุก ๆ คนมีอยู่คู่กับร่างกาย เมื่อมีร่างกายและจิตใจประกอบกันจึงเป็นบุคคลผู้ดำรงชีวิตอยู่ ดังที่ทุก ๆ คนได้ดำรงชีวิตอยู่นี้ก็มีร่างกายและจิตใจประกอบกันอยู่ ทั้ง ๒ อย่างนี้ จิตใจย่อมเป็นสำคัญในทาง-ที่เป็นหัวหน้าของกรรม คือการงานทั้งหลาย และเป็นผู้ที่รับเสวยผลทุกข์สุขทั้งหลายโดยเป็นต้นเดิม เพราะฉะนั้น จึงมีคำกล่าวว่าจิตใจเปรียบเหมือนนาย ร่างกายเปรียบเหมือนบ่าว จิตใจเป็นผู้สั่งร่างกายให้ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ จึงเปรียบเหมือนนาย ร่างกายก็กระทำไปตามที่จิตใจสั่ง เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงมุ่งให้ปฏิบัติอบรมจิตใจฝึกจิตใจเป็นประการสำคัญ เมื่ออบรมจิตใจฝึกจิตใจได้แล้วก็ย่อมจะปกครองตนเองได้เป็นอย่างดี กัมมัฏฐาน การตั้งการงานทางจิต ก็เป็นวิธีอบรมจิตใจฝึกจิตใจตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

อันจิตใจนี้พิจารณาดูแล้วทุกคนก็อาจจะเห็นได้ว่า ประการหนึ่งย่อมมีความสำคัญอยู่ที่ที่ตั้งหรือว่าการตั้ง ถ้าตั้งจิตใจไว้ในที่ตั้งที่ชั่วที่ร้อนก็ทำให้เกิดความชั่วความร้อน ถ้าตั้งจิตใจในที่ตั้งที่ดีที่เย็นก็ทำให้จิตใจดีจิตใจเย็น อันที่ตั้งที่ร้อนนั้นก็ได้แก่ราคะ ความติดความยินดีหรือโลภะ ความโลภอยากได้ โทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง และโมหะ ความหลง กิเลสเหล่านี้เปรียบเหมือนอย่างไฟ ท่านจึงเรียกว่า "ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ" เมื่อตั้งจิตใจไว้ในไฟเหล่านี้ก็ย่อมจะมีความร้อน เพราะว่ากิเลสเหล่านี้เป็นเครื่องร้อนทั้งนั้น และเป็นเครื่องปรุงจิตให้ติดให้ตั้งเจตนาไปในทางร้อน เมื่อมีเจตนาไปในทางร้อน กรรมที่ประกอบออกไปก็เป็นกรรมที่เร่าร้อน เป็นเครื่องเผา

ตนเองและเป็นเครื่องเผาผู้อื่นให้เดือดร้อน ดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่อจิตใจตั้งอยู่ในราคะความติดความยินดี หรือโลภะความโลภอยากได้ กิเลสข้อนี้ก็แต่งจิตใจให้คิดอยากได ให้ติด ให้เร่าร้อน อยู่ในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ในบุคคลนั้นในบุคคลนี้ และเมื่อคิดเป็นเจตนาจงใจขึ้นมาแล้วก็ก่อให้เกิดกรรม คือการงานที่กระทำออกไปทางกาย ทางวาจา ทางใจ เป็นไปตามอำนาจของราคะหรือโลภะนั้น ถ้าจิตใจตั้งอยู่ในความโกรธแค้นขัดเคือง ไฟกองนี้ก็ปรุงแต่งจิตใจให้คิดให้เจตนาไปในทางทำลายล้าง เป็นเหตุก่อกรรมคือการงานที่กระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ เป็นไปตามอำนาจของโทสะพยาบาทนั้น เมื่อจิตใจตั้งอยู่ในโมหะคือความหลงเพราะความไม่รู้ ความหลงก็ปรุงแต่งจิตใจให้หลงถือผิด เพราะหลงเห็นชั่วเป็นดี เห็นดีเป็นชั่ว เห็นถูกเป็นผิด เห็นผิดเป็นถูก ก็ก่อเจตนาคือความจงใจประกอบกรรมไปในทางที่ผิด ๆ ต่าง ๆ เป็นการถือเอาผิดเพราะฉะนั้น เมื่อจิตใจตั้งอยู่ในที่ตั้งอันเป็นกิเลสที่เป็นกองไฟดั่งนี้ ก็เป็นเหตุปรุงแต่งเจตนาปรุงแต่งกรรมเป็นไปในทางร้อนทั้งนั้น ไม่เป็นไปในทางเย็น พิจารณาดูที่ตนเองก็จะมองเห็นได้ว่า ในขณะที่จิตใจตั้งอยู่ในกองไฟดั่งนี้ ได้เคยร้อนมาอย่างไร ฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ตั้งจิตใจไว้ในที่ตั้งที่ดี ในที่ตั้งที่เย็น อันจะเป็นเครื่องปรุงแต่งกรรมคือการงานทางจิตใจอันเป็นไปในทางที่ดี เป็นเครื่องป้องกันและเป็นเครื่องดับที่ตั้งที่ร้อนดังที่กล่าวมานั้น

อันที่ตั้งที่ดีก็คือกัมมัฏฐานนั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงแสดงกัมมัฏฐานก็คือทรงแสดงที่ตั้งแห่งจิตใจที่ดี เพื่อให้จิตใจได้ประกอบกรรมคือการ

งานทางจิตใจอันหมายถึงการฝึกการอบรมจิตใจอันเป็นไปในทางที่ดี ซึ่งมีอยู่ ๒ วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่เป็นไปเพื่อความสงบใจอย่างหนึ่ง วิปัสสนากัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่เป็นไปเพื่ออบรมปัญญาคือความรู้แจ้งเห็นจริงอีกประการหนึ่ง ประการแรกเป็นข้อที่พึงปฏิบัติก่อน เพราะว่าจิตใจนี้เมื่อประกอบด้วยอารมณ์และกิเลสทั้งหลายอันหมายความว่าตั้งอยู่ในที่ตั้งอันร้อนดังกล่าวมาข้างต้นนั้น ย่อมเป็นจิตใจที่ไม่สงบ ที่ตั้งอันร้อนเมื่อกล่าวสรุปโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็ได้แก่อารมณ์และกิเลสนั้นเอง

อารมณ์นั้น ก็คือเรื่องที่ใจคิด เรื่องที่ใจดำริ เรื่องที่ใจหมกมุ่นถึง อันประสบพบผ่านทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางมนะ คือใจนั่นเอง ได้แก่เมื่อตากับรูปประจวบกัน จิตใจนี้ก็รับรูปที่ตาเห็นเข้ามาเป็นอารมณ์ คือคิดถึงรูปที่เห็นนั้น เมื่อหูกับเสียงประจวบกัน จิตใจนี้ก็รับเอาเสียงที่ได้ยินนั้นมาเป็นอารมณ์ คือคิดถึงเสียงนั้น เมื่อจมูกกับกลิ่นประจวบกัน จิตใจนี้ก็รับเอากลิ่นที่ทราบนั้นมาเป็นอารมณ์ เมื่อลิ้นกับรสประจวบกัน จิตใจนี้ก็รับเอารสที่ทราบนั้นมาเป็นอารมณ์ เมื่อกายกับสิ่งที่กายถูกต้องประจวบกัน จิตใจนี้ก็รับเอาสิ่งที่กายถูกต้องนั้นมาเป็นอารมณ์ เมื่อมนะที่แปลว่าใจเหมือนกันกับธรรมคือเรื่องราวมาประจวบกัน จิตใจนี้ก็รับเอาธรรม คือเรื่องราวนั้นมาเป็นอารมณ์ คือรับเอามาคิด รับเอามาดำริ รับเอามาหมกมุ่นถึง นี้คืออารมณ์ เมื่ออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งราคะหรือโลภะ ราคะหรือโลภะก็บังเกิดขึ้น เมื่ออารมณ์เป็นที่ตั้งของโทสะ โทสะก็บังเกิดขึ้น เมื่อ

อารมณ์เป็นที่ตั้งของโมหะ โมหะคือความหลงก็บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นอารมณ์และกิเลสดังกล่าวนี้จึงทำให้จิตใจนี้มีความพอใจยินดีติดอยู่ในรูปเสียงเป็นต้นที่เป็นอารมณ์นั้นบ้าง ทำจิตใจให้งุ่นง่านโกรธแค้นขัดเคืองบ้าง ทำจิตใจให้หลงคือให้ขาดปัญญา เพราะบางคราวก็มีความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ในบางคราวก็มีความฟุ้งซ่านรำคาญ ในบางคราวก็เคลือบแคลงสงสัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอาการของความหลงทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น จิตใจที่ประกอบไปด้วยอารมณ์และกิเลสดังกล่าวนี้จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ เพราะฟุ้งซ่านไปด้วยอำนาจของความรักบ้างความชังบ้าง ความหลงบ้าง และแม้ว่าคล้ายกับสงบง่วงงุนเคลิบเคลิ้มแต่ก็หาได้ชื่อว่าสงบไม่ เพราะอาการง่วงงุนเคลิบเคลิ้มนั้นเป็นอาการของความหลง ขาดปัญญาคือความรู้ ก็จึงเท่ากับว่าไม่สงบเหมือนกันเพราะขาดปัญญาคือความรู้ เมื่อเป็นดั่งนี้กิจที่จะพึงปฏิบัติประการแรกก็จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติกัมมัฏฐานที่จะทำให้ได้รับความสงบใจ คือสงบจากอารมณ์และกิเลสดั่งกล่าวนั้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงกัมมัฏฐานอันเป็นไปเพื่อความสงบดังกล่าวนี้ไว้เป็นอันมาก และเมื่อได้รับมาปฏิบัติให้จิตใจสงบพอสมควรแล้ว ที่เรียกว่าสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จิตใจจึงจะเป็นจิตใจที่เรียกว่า "ปภัสสร" คือผุดผ่อง เป็นจิตใจที่อ่อน เป็นจิตใจที่ควรแก่การงานที่จะพึงปฏิบัติยิ่งขึ้นคือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วก็ปฏิบัติในวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป อบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง

ธรรมสำหรับปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสงบและเป็นทางอบรมปัญญาประกอบไปด้วยกันที่นักปฏิบัติทั้งหลายนิยมใช้ปฏิบัติกันเป็นอันมากก็คือ "สติปัฏฐานทั้ง ๔"

สติปัฏฐานนั้นได้แก่ตั้งสติหรือที่ตั้งแห่งสติ หรือว่าความปรากฏแห่งสติ ตามชื่อนี้ยกสติขึ้นเป็นประธาน อันสตินั้นก็ได้แก่ความระลึกได้หรือว่าความรู้อันเป็นเครื่องระลึกได้ เป็นธรรมสำคัญคู่กับปัญญาดังที่เรียกกันอยู่เสมอว่า สติปัญญา สตินี้เป็นธรรมปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ฝึกอบรมให้มีขึ้น สติมีลักษณะเป็นความจำดังที่มีแสดงว่าระลึกได้ถึงการงานที่ทำคำที่พูดแม้นานได้ ดังนี้สติมีลักษณะเป็นความจำได้ คือเมื่อระลึกขึ้นมาว่าได้พูดได้ทำอะไรไว้เมื่อใดมาแล้ว ก็ระลึกได้ว่าได้ทำสิ่งนั้นไวได้พูดสิ่งนั้นไว้เมื่อนั้นเมื่อนี้

อนึ่ง สติมีลักษณะเป็นความรู้ที่ระลึกได้ถึงการงานที่ทำคำที่พูดในปัจจุบัน คือจะทำจะพูดอะไรก็นึกได้ก่อนว่า เราจะทำจะพูดสิ่งนั้นสิ่งนี้ และนึกได้ด้วยว่าควรหรือไม่ควร ผิดหรือถูก สติที่มีลักษณะดังนี้จึงเป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องห้าม เป็นเครื่องป้องกัน มิให้กระทำมิให้พูดในสิ่งที่ไม่ถูกไม่ชอบ แต่ส่งเสริมให้ทำให้พูดในสิ่งที่ดีที่ชอบ อนึ่ง สติมีลักษณะที่เป็นอนุปัสสนา คือตามรู้หรือรู้ตามอาการที่เป็นไปอยู่ในตนเองทั้งทางกายทั้งทางใจ คือตนเองมีอาการทางกายเป็นไปอยู่อย่างไรมีอาการทางใจเป็นไปอยู่อย่างไรในปัจจุบัน สติก็ตามรู้ตามเห็นหรือว่ารู้ตามเห็นตามไปอยู่เสมอเหมือนอย่างพี่เลี้ยงที่เลี้ยงเด็ก เมื่อเด็กจะยืนเดินนั่งนอนหรือจะทำอะไรก็อยู่ในสายตาของพี่เลี้ยงซึ่งก็มองเห็น

อยู่ตลอดเวลา สติดังนี้มีลักษณะเป็นอนุปัสสนา คือรู้ตามเห็นตาม หรือตามรู้ตามเห็น

ทางพระพุทธศาสนาท่านสอนให้อบรมสติที่มีลักษณะทุกอย่างดังกล่าวมานี้ กล่าวคือให้อบรมสติที่มีลักษณะเป็นความจำ จำการที่ทำคำที่พูดแม้นานได้ โดยให้หัดระลึกนึกถึงการที่ทำคำที่พูดในวันหนึ่ง ๆ ในเวลาใดเวลาหนึ่ง ว่าได้ทำอะไร ได้พูดอะไร และก็ให้นึกจนถึงว่าผิดหรือถูกชั่วหรือดีอย่างไรด้วย แม้ว่าจะนึกทั้งหมดไม่ได้ ก็นึกในส่วนใดส่วนหนึ่งที่ควรจะนึกระลึกถึง และก็ให้ทำความรู้สำนึกในการที่กระทำในคำที่พูดนั้น ๆ ว่าอะไร อย่างไร ผิดชอบชั่วดีอย่างไรไว้อยู่เสมอดังนี้ จะทำให้เกิดสติที่เป็นตัวความจำคือความระลึกได้ด้วย ให้เกิดสติที่เป็นตัวสำนึกในผิดชอบชั่วดีด้วย การหัดดังนี้จะทำให้จำได้ในเรื่องทั้งหลายที่ควรจำในอดีต เมื่อนึกขึ้นมาก็นึกได้ทันที และจะทำให้มีความสำนึกผิดชอบชั่วดีอันจะทำให้เกิดสติอีกลักษณะหนึ่งที่กล่าวมาแล้ว เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องห้ามจากความชั่ว เป็นเครื่องส่งเสริมในทางดี และตรัสสอนให้อบรมสติที่มีลักษณะเป็นอนุปัสสนาตามดูตามเห็น เรียกว่าเป็นพี่เลี้ยงตัวเอง สติที่เป็นพี่เลี้ยงตัวเองนี้จะดูรู้เห็นอาการทางกายและจิตใจของตัวเองอยู่เสมอว่าเป็นไปอย่างไรอยู่ในปัจจุบัน ดังนี้แหละคือสติปัฏฐานของพระพุทธเจ้า

สติปัฏฐาน ๔ นั้นก็คือ สติที่เป็นอนุปัสสนาพี่เลี้ยงของตัวเอง สำหรับที่จะคอยดูคอยรู้คอยเห็นอาการทางกายและจิตใจของตนเองนั้นเอง ซึ่งได้ตรัสแสดงถึงอาการทางกายและจิตใจเหล่านี้แจกออกเป็น

๔ ข้อเพื่อความสะดวกในการปฏิบัติอบรมสตินี้ให้บังเกิดขึ้น

ข้อ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติตามดูให้รู้เห็นกาย

ข้อ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติตามดูให้รู้เห็นเวทนา

ข้อ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติตามดูให้รู้เห็นจิต

ข้อ ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติตามดูให้รู้เห็นธรรม

ตรัสแสดงอานิสงส์ไว้ว่า สตฺตานํ วิสุทฺธิยา เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย เพื่อก้าวล่วงความโศกและความระทมทุกข์ทั้งหลาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อฏฺธงฺคมาย เพื่อดับทุกข์และโทมนัสทั้งหลาย ญายสฺส อธิคมาย เพื่อบรรลุญาย-ธรรม คือธรรมที่พึงบรรลุ นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดั่งนี้ ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวด และตั้งใจกำหนดทำสติสืบต่อไป.

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๑๙

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

บัดนี้ ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านรวมใจเข้ามากำหนดดูกายและใจของตนเอง กายนี้อันหมายถึงรูปกายก็กำลังอยู่ในอิริยาบถนั่ง ก็ให้นึกตรวจดู

ร่างกายทั้งหมดของตน เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบนี้ อิริยาบถนั่งก็ได้นั่งวางมือวางเท้าลำตัวและศีรษะเป็นอย่างนี้ ๆ และตรวจดูจิตใจของตนเองก็จะพบว่ากำลังตั้งใจฟังคำบรรยายอบรม และคำบรรยายอบรมนี้ก็กำลังจะแสดงสติปัฏฐาน ตั้งสติกำหนดตามดูกาย เวทนา จิต และธรรมในจิตของตนเอง จึงขอให้ทุก ๆ ท่านพร้อมกันตั้งสติคือความระลึกนึกดูเข้ามาที่กายของตนเอง เวทนาของตนเอง จิตใจของตนเอง และธรรมในจิตใจของตนเอง อันรวมเรียกว่ากายและใจ แต่ก็จำแนกออกไปได้เป็น ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมในจิต ดูกายก็ดูกายที่กำลังนั่งอยู่ดังกล่าวมาข้างต้น ก็ดูเวทนา คือสุขทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่กำลังได้รับอยู่นี้ กายมีสุขทุกข์อย่างไร ใจมีสุขทุกข์อย่างไร กายก็อาจเมื่อยที่นั่นบ้างที่นี่บ้าง หรือว่าเมื่ออยู่ในห้องนี้ก็ได้รับความเย็นมีความผาสุกอันนับว่าสบาย ใจเองก็อาจมีความสบายในเมื่อได้มาตั้งสติกำหนดทำความสงบอยู่นี้ ก็ดูให้รู้เวทนา ดูจิตก็คือจิตใจของตนเองว่าคิดอะไรรู้อะไรอยู่ในบัดนี้ ประกอบด้วยอะไร ประกอบด้วยความชอบความชังความหลงอยู่ในอะไร หรือว่าสงบ สงบชอบสงบชังสงบหลงอยู่ในอะไร ดูเอาเพียงที่เป็นผิวเผินก่อน เอาเพียงที่โผล่ขึ้นมา ในเมื่อยังไม่มีโลภโกรธหลงอะไรโผล่ขึ้นมา หรือว่ายังไม่มีชอบชังหลงอะไรโผล่ขึ้นมา เพราะว่าจิตใจกำลังตั้งอยู่ในความสงบ กำลังฟังธรรมบรรยายซึ่งเป็นไปในทางสงบก็ให้รู้ แต่ในบางขณะถ้าจิตใจออกไปคว้าเอาอารมณ์เป็นคนนั้นบ้างคนนี้บ้างเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง ชอบชังหลงโผล่ขึ้นมาก็ให้รู้ ดังนี้

ก็เป็นการตั้งสติตามดูจิตใจของตนว่าเป็นอย่างไร ประกอบด้วยอะไร และเมื่อเห็นจิตใจของตนแล้วก็ย่อมจะเห็นธรรมที่อยู่ในจิตใจนั้น เหมือนอย่างเมื่อมองเห็นน้ำที่ใสก็ย่อมจะเห็นสิ่งที่อยู่ในน้ำ เช่นว่ามองเห็นปลาที่ว่ายไปในน้ำ มองเห็นกรวดทรายเป็นต้นที่จมอยู่ในน้ำ ฉันใดก็ดี เมื่อมองเห็นจิตใจว่าเป็นอย่างไร ก็ย่อมจะมองเห็นสิ่งที่อยู่ในจิตใจ ก็สิ่งที่อยู่ในจิตใจนี้แหละคือธรรม บางอย่างก็เป็นอกุศลธรรม ธรรมที่เป็นอกุศลคือเป็นส่วนชั่วส่วนผิด เช่นว่าเป็นนิวรณ์ข้อใดข้อหนึ่ง หรือว่าเป็นความชอบความชังความหลงนั่นเอง ดังกล่าวมาว่ามีประกอบอยู่ในจิตบางครั้ง บางคราวก็เป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศลคือเป็นส่วนดีส่วนชอบ เช่นว่าเป็นเมตตา เป็นกรุณา เป็นกุศลเจตนา คิดอยากจะทำทาน อยากรักษาศีล อยากจะอบรมกัมมัฏฐาน หรือว่าเป็นสติเป็นสมาธิ ดังที่กำลังอบรมปฏิบัติอยู่นี้ นี้คือธรรมในจิต อันเปรียบเหมือนสิ่งมีอยู่ในน้ำ เช่น ปลาที่ว่ายอยู่ในน้ำ ก้อนอิฐก้อนหินที่จมอยู่ในน้ำ ฉะนั้น ในเบื้องต้นนี้ ก็ขอให้ตรวจเข้ามาดูกาย เวทนา จิต ธรรม ในบัดนี้ดังกล่าวมา และการที่ลองตรวจดูนี้เป็นการลองตรวจดูโดยทั่วไป ซึ่งนับว่าเป็นสติปัฏฐาน คือเป็นการตั้งสติที่มีลักษณะเป็นอนุปัสสนา คือการตามดูให้รู้ให้เห็นว่าเป็นอย่างไรอยู่ในปัจจุบันนี้ และการที่ตั้งสติกำหนดดูโดยทั่วไปนี้ก็ย่อมจะประกอบด้วย

หนึ่ง อาตาป คือความเพียร เพราะการตั้งสติตรวจดูเป็นความเพียรอย่างหนึ่ง ถ้าหากว่าไม่มีความเพียรการตั้งสติตรวจดูก็มีขึ้นไม่ได้ ความเพียรนี้มีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับความเกียจคร้าน ความเกียจ-

คร้านนั้นไม่อยากจะทำอะไร การตั้งสติก็ไม่อยากจะทำ แต่ว่าความเพียรนั้นเป็นความใคร่ที่จะทำ และเริ่มกระทำ ดำเนินการกระทำ ทั้งกระทำให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น นี้เป็นลักษณะของอาตาปที่เป็นตัวความเพียร และก็ไม่ใช่ความเพียรทั่ว ๆ ไป แต่ว่าเป็นความเพียรพิเศษเพราะเป็นความเพียรที่เผากิเลส ด้วยว่าการปฏิบัติทำสติกำหนดดังนี้เป็นการปฏิบัติที่เผากิเลส ตั้งต้นแต่ความเกียจคร้าน และเผากิเลสที่เป็นตัวนิวรณ์อันเป็นเครื่องห้ามเครื่องกั้นที่จะไม่ให้กระทำ อันจะพึงเห็นได้ว่า ก่อนที่จะมาก็อาจที่จะมีนิวรณ์อันเป็นเครื่องกั้นไว้ไม่ให้มา เช่น ความต้องการที่อยากจะพักผ่อนหรือสนทนาปราศรัย หรือจะทำสิ่งที่สนุกเพลิดเพลิน หรือมีกังวลห่วงใยในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ต้องเผาต้องทำลายความคิดต่าง ๆ สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นนิวรณ์เหล่านี้แล้วจึงมาได้ ครั้นมาแล้วมานั่งพั่ง พร้อมทั้งทำการปฏิบัติทำสติอยู่ในบัดนี้ ก็จะต้องเผานิวรณ์เป็นต้นว่ากังวลห่วงใยหรือสิ่งที่จูงใจออกไปต่าง ๆ อันเรียกว่าอารมณ์ต่าง ๆ ที่จะดึงใจออกไปให้ไปเพลินอยู่ไปติดอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น หรือเป็นความอึดอัดรำคาญเพราะต้องมานั่งเข้าที่เข้าทาง ต้องรวมใจ ใจนี้ไม่ค่อยเคยจะได้รวมเพราะปล่อยให้กระเจิดกระเจิงไปตามใคร่ตามปรารถนา ครั้นมาจัดตั้งไว้ในที่ของกัมมัฏฐาน ดังนี้ ก็ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ก็ต้องเผากิเลสเหล่านี้แล้วจึงจะตั้งสติกำหนดต่อไปได้ ฉะนั้น จึงเรียกว่า อาตาป ความเพียร ซึ่งหมายถึงความเพียรซึ่งเป็นเครื่องเผากิเลส

สอง **สัมปชาน** คือความรู้ ความรู้อันรู้อยู่ที่กายและใจอันนี้ เมื่อกำหนดกายก็รู้กาย กำหนดเวทนา จิต ธรรม ก็รู้เวทนา จิต ธรรม

สาม **สติ** คือความระลึก ก็คือตัวกำหนดนั้นเอง เมื่อตั้งสติลงไปที่กายก็กำหนดกาย ที่เวทนาก็กำหนดเวทนา ที่จิตที่ธรรมก็กำหนดจิต กำหนดธรรม เป็นอาการที่จิตตั้งกำหนดลงไป นี้เป็นสติอันเป็นข้อสาม ซึ่งเมื่อตั้งสติกำหนดลงไปก็มีความรู้ในสิ่งนั้น นี่เป็นสัมปชาน อันเป็นข้อสอง สัมปชานกับสติจึงเป็นสิ่งที่คู่กัน

และสี่ **กำจัดความยินดีความยินร้ายในโลกเสีย** ก็คือเมื่อตั้งสติกำหนดรู้ลงไปในกาย เวทนา จิต ธรรมดังนี้ ก็ไม่ใช่หมายความว่าเพื่อก่อกิเลสหรือส่งเสริมกิเลส แต่ว่าเพื่อดับกิเลส ซึ่งในที่นี้ยกเอายินดียินร้ายขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็คือไม่ใช่เพื่อก่อให้เกิดความยินดียินร้ายที่เรียกว่าโสมนัสโทมนัสในกาย เวทนา จิต ธรรม แต่เพื่อกำจัดความยินดีความยินร้ายในกาย เวทนา จิต ธรรม

ฉะนั้น ในการที่ตั้งสติกำหนดอันเป็นสติปัฏฐานนี้จึงต้องมีอาตาปความเพียรเผากิเลส สัมปชาน ความรู้สติ ความระลึกอันหมายถึงตัวกำหนดใจ และกำจัดความยินดีความยินร้ายเสีย ถ้าหากว่าระลึกไปในกาย เวทนา จิต ธรรมที่เป็นไปอยู่โดยทั่วไป ก็ต้องมีความเพียรเหมือนกัน แต่ความเพียรนั้นไม่ใช่อาตาปคือความเพียรเผากิเลส แต่อาจจะเป็นความเพียรที่ก่อกิเลส ก็มีความรู้ความกำหนด แต่ว่าเป็นความรู้ความกำหนดที่เป็นไปเพื่อก่อกิเลส จึงไม่เป็นการกำจัดความยินดีความยินร้าย แต่เป็นการก่อให้เกิดความยินดีความยินร้าย เหมือนอย่างว่าเมื่อระลึกถึงกายทั่ว ๆ ไป ก็ต้องมีความเพียรระลึก และต้องมีความรู้มีความกำหนด แต่ว่าเมื่อกำหนดลงไปในกายว่าเป็นของสวยงามน่ารัก

น่าชม ก็ก่อกิเลสตัวความยินดีให้บังเกิดขึ้น ที่มีลักษณะเป็นราคะหรือโลภะดังเช่นจิตของสามัญชนทั่วไป หรือไม่เช่นนั้นเมื่อกำหนดลงไปว่าน่าเกลียดก็เกิดความยินร้าย ดังนี้จึงไม่ใช่สติปัฏฐาน ที่เป็นสติปัฏฐานนั้นจะต้องมีองค์ประกอบทั้ง ๔ ดังกล่าวมานี้ แต่ว่าจะมีองค์ประกอบทั้ง ๔ ดังกล่าวมานี้ได้ ก็จะต้องรู้จักวิธีปฏิบัติตั้งสติกำหนดดังที่ท่านสอนไว้ว่าให้ตั้งสติกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นภายใน ซึ่งเป็นภายนอก ซึ่งเป็นทั้งภายในทั้งภายนอก และให้ตั้งสติกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม ว่ามีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ว่ามีความดับไปเป็นธรรมดา ว่ามีทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับไปเป็นธรรมดา รวมความเข้ามาว่า ตั้งสติกำหนดให้รู้กาย เวทนา จิต ธรรมให้ทั่วถึง ไม่ใช่ว่าแต่เพียงผิวเผิน เพราะถ้ากำหนดให้รู้แต่เพียงผิวเผินก็อาจจะไปพบมายาของกาย เวทนา จิต ธรรมอันจะนำให้เกิดความยินดีความยินร้าย จึงต้องตั้งสติให้รู้ทั่วถึง ที่ว่าทั้งภายในทั้งภายนอกและทั้งสอง กับทั้งให้รู้ทั้งเกิดทั้งดับ สัมปชาน คือความรู้ เมื่อรู้ทั้งภายในทั้งภายนอกทั้งเกิดทั้งดับดังนี้ ก็เป็นความรู้ที่เป็นสติปัฏฐานเต็มที่ จะเป็นความรู้ที่เป็นสติปัฏฐานเต็มที่ได้ก็ต้องกำหนด ทำสติกำหนดลงไปโดยลำดับ ให้ทั่วถึงทั้งภายในทั้งภายนอก ให้ทั่วถึงทั้งเกิดทั้งดับ ดังนี้ จึงจะเป็นสติปัฏฐานที่สมบูรณ์ อันมีลักษณะเป็นอาตาป เป็นความเพียรเผากิเลสที่สมบูรณ์ เป็นสัมปชาน เป็นความรู้ที่สมบูรณ์ เป็นสติกำหนดที่สมบูรณ์ และเป็นการกำจัดความยินดีความยินร้ายได้ นั้นนับว่าเป็นสติปัฏฐานที่สมบูรณ์ จะเป็นสติปัฏฐานในข้อใดข้อหนึ่ง เมื่อประกอบด้วยองค์ลักษณะดังนี้ ก็นับ

เป็นสติปัฏฐานที่สมบูรณ์ได้

ในขั้นของการปฏิบัติ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้เริ่มจับปฏิบัติตั้งแต่ข้อกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่พิจารณากาย และแม้ในข้อกายนี้ก็มีส่วนที่จะพึงหยิบยกขึ้นมาตั้งสติพิจารณาเป็นอันมาก ก็ตรัสสอนให้ตั้งสติพิจารณาเริ่มแต่ลมหายใจเข้าออกซึ่งท่านจะได้สวดสืบต่อไป ณ บัดนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังและตั้งใจปฏิบัติตามข้อที่ท่านสวดนั้นต่อไป.

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๑๙

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ ขอให้ระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยพระคุณพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนแต่ตรัสรู้ ทรงเป็นพระโพธิสัตว์ผู้ปฏิบัติแสวงหาความตรัสรู้ ได้ทรงบำเพ็ญพระบารมี ๑๐ ประการคือ ทาน การให้การบริจาค ศีล ความประพฤติงดเว้นจากภัยเวรทั้งหลาย เนกขัมมะการออกคือออกบวชหรือว่าออกทางใจด้วยสมาธิ ปัญญา การแสวงหาความรู้ในสัจจะที่เป็นความจริง พร้อมทั้งพระบารมีที่เป็นอุปการปฏิบัติคือ วิริยะ ความเพียร ขันติ ความอดทน สัจจะ ความทำจริงพูดจริงคิดจริง อธิษฐาน ความตั้งใจมุ่งมั่น เมตตา ความรักใคร่ปรารถนา

ให้เป็นสุข อุเบกขา ความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่โดยมีจิตมัธยัสถ์เป็นกลางไม่ลำเอียงเพราะความรักความชังเป็นต้น ได้ทรงบำเพ็ญพระบารมีเหล่านี้จนถึงรวมกันเข้าเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางกลาง คือความเห็นชอบ ความดำริชอบ เจรจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ ความเพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ จึงได้ตรัสรู้พระธรรม ความตรัสรู้ของพระองค์เป็นวิชชาความรู้แจ่มแจ้งสว่างโพลงขึ้นในสัจจะทั้งหลาย อวิชชา คือความไม่รู้พร้อมทั้งกิเลสกองทุกข์ทั้งปวงก็ดับไปหมด เป็นวิมุตติความหลุดพ้น เหมือนอย่างเมื่อความสว่างบังเกิดขึ้นความมืดก็หายไป สิ่งทั้งหลายที่เคยถูกความมืดหุ้มห่อปกปิดเอาไว้ก็ปรากฏแจ้งชัดทุกสิ่งทุกประการ จึงทรงเป็นพุทโธ คือเป็นผู้รู้ผู้เห็นแล้วที่เรียกว่าผู้ตรัสรู้แล้ว รู้เห็นในสัจจะคือสิ่งที่ปรากฏขึ้นตามเป็นจริงในความสว่างไม่มีอะไรปิดบังซ่อนเร้น วิสุทโธ เป็นผู้บริสุทธิ์หลุดพ้นแล้ว กรุณามหัณณโว มีพระกรุณาดังห้วงทะเลหลวง เสด็จจาริกไปประกาศพระพุทธศาสนา ตั้งพระพุทธศาสนาและพุทธบริษัทขึ้นในโลก ขอให้เราทั้งหลายได้ระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยย่อ แม้ดังที่กล่าวมานี้โดยพระคุณก็สรุปเข้าในพระปัญญาคุณ คุณคือความตรัสรู้จริง พระวิสุทธิคุณ คุณคือความบริสุทธิ์จริง พระกรุณาคุณ คุณคือความกรุณาจริง

ความระลึกถึงพระพุทธเจ้าแม้โดยพระคุณดังนี้ เรียกว่า**พุทธานุสสติ** ระลึกถึงพระพุทธเจ้า เป็นกัมมัฏฐานข้อหนึ่งซึ่งจะทำจิตใจให้บังเกิดปสาทะ คือความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า เป็นจิตที่มีลักษณะ

ผ่องใส ประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ คือความพอใจความเพียรในอันที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ฉะนั้น ก็จะได้แสดงสติปัฏฐาน ตั้งสติหรือที่ตั้งสติ หรือความปรากฏแห่งสติตามที่ได้ทรงสั่งสอนไว้ ว่าเป็นทางไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์หมดจด ข้ามพ้นความโศกความระทม ดับทุกข์โทมนัส ให้บรรลุธรรมที่พึงบรรลุ อันเป็นธรรมที่ชอบ ทำให้แจ้งพระนิพพานได้ คือสติที่ตามดูกาย เวทนา จิต ธรรม อันรวมเข้าเป็นบุคคลทุก ๆ คนนี้เอง ได้ตรัสสอนไว้เริ่มให้ตั้งสติกำหนดดูกายในกาย จับแต่ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะว่าลมหายใจเข้าออกนี้เป็นกายส่วนหนึ่ง โดยได้ตรัสแนะนำผู้ปฏิบัติให้เข้าสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือว่าสู่เรือนว่าง อันเป็นสถานที่สงบสงัด นั่งขัดหรือคู้บัลลังก์ คือขัดหรือคู้ขา ที่เรียกกันว่าขัดสมาธิหรือขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย ตั้งกายตรง มือขวาทับมือซ้าย ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกยาว โดยตั้งสติกำหนดการหายใจซึ่งมีระยะเวลาที่หายใจเป็นอยู่โดยปรกติ ก็เรียกว่าหายใจยาวอยู่เป็นปรกติ จะยาวเท่าไรก็สุดแต่ระยะเวลาที่หายใจเข้าหายใจออก จะ ๑ วินาที ๒ วินาที ๓ วินาที หรือเท่าใดก็สุดแต่ระยะเวลาที่หายใจเข้าหายใจออกอยู่โดยปรกติ ยาวเท่าไรนั้นก็เป็นไปเองโดยปรกติธรรมดาที่หายใจอยู่ของตน แต่ในเบื้องต้นนี้ก็เรียกว่า หายใจเข้ายาวหายใจออกยาวตามปรกติธรรมดา ให้ตั้งสติกำหนดเข้ามาให้รู้ รู้ลมหายใจ รู้การหายใจความที่กำหนดรู้หรือว่าความรู้ที่ได้จากการกำหนดนี้คือสติ ถ้ายังกำหนด

แล้วไม่รู้ก็ยังไม่ได้สติ ต่อเมื่อรู้จึงจะชื่อว่าได้สติ ฉะนั้น ก็ให้ทุกคนกำหนดเข้ามา หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกยาว และเมื่อได้สติที่กำหนดดังนี้อยู่บ่อย ๆ ก็จะเกิดฉันทะคือความพอใจ และเมื่อตั้งสติกำหนดต่อไปด้วยฉันทะ ก็จะเกิดปราโมทย์คือความบันเทิงใจ ลมหายใจการหายใจก็จะสุขุมคือละเอียดเข้า เพราะว่ากายก็จะสงบลง ใจก็จะสงบลง ลมหายใจและการหายใจที่ละเอียดนี้ก็จะสั้นเข้า เมื่อเป็นดังนี้ เมื่อหายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกสั้น และเมื่อตั้งสติกำหนดอยู่บ่อย ๆ ได้สติอยู่บ่อย ๆ ฉันทะก็จะเกิด ปราโมทย์ก็จะเกิด ลมหายใจที่สั้นนี้ก็จะละเอียดยิ่งขึ้น จนถึงจิตที่กำหนดจะกลับจากลมหายใจเข้าลมหายใจออก แต่ว่านิมิตคือความกำหนดจะดำรงอยู่ในจิตที่ตั้งกำหนด และเมื่อจิตที่ตั้งกำหนด ๆ แน่วแน่เข้ามา กายใจทั้งหมดก็จะปรากฏอยู่ในความรู้ เหมือนอย่างว่ากายใจทั้งหมดนี้ปรากฏอยู่ในสายตา แต่ว่าสายตานี้ก็คือความรู้ กายส่วนที่เป็นรูปกายในบัดนี้กำลังนั่งอยู่ก็จะปรากฏเป็นก้อนอยู่ในความรู้ ใจเองก็จะปรากฏอยู่ในความรู้ ใจเองก็หมายถึงความคิดเรื่องที่คิด เมื่อความคิด คิดกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ ลมหายใจก็เป็นเรื่องที่คิด ก็จะปรากฏอยู่ในความรู้ ถ้าจิตออกไปคิดถึงเรื่องอื่น เรื่องอื่นนั้นก็เป็นเรื่องที่คิดก็จะปรากฏอยู่ในความรู้ แต่ถ้าจิตออกไปก็ให้นำกลับมาตั้งกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก เป็นอันว่าเมื่อสติที่ตั้งกำหนดแน่วแน่ กายใจทั้งหมดก็จะปรากฏอยู่ในความรู้ และเมื่อจิตตั้งกำหนดแน่วแน่อยู่ในลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าออกเป็น

เรื่องที่จิตตั้งกำหนด กายใจทั้งหมดก็จะรวมอยู่ที่ความกำหนดลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าออกก็จะเป็นเรื่องที่จิตตั้งกำหนดปรากฏอยู่ในความรู้ เท่ากับว่ากายใจทั้งหมดนั้นรวมกันอยู่ในลมหายใจเข้าออก และในจิตที่ตั้งกำหนดลมหายใจเข้าออก แม้ว่าจิตจะกลับจากลมหายใจเข้าออกที่เป็นภายนอก แต่ว่านิมิตของลมหายใจเข้าออกชั้นในคือตัวความกำหนดก็จะตั้งอยู่ ในขั้นนี้ก็เรียกว่ารู้กายทั้งหมด คือรู้กายที่เป็นนามกายและรูปกายทั้งหมด ดังที่ตรัสสอนไว้ว่า "..ศึกษาว่าเราจะรู้กายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษาว่าเราจะรู้กายทั้งหมดหายใจออก.." และเมื่อได้รู้กายทั้งหมดดังนี้ กายก็จะสงบยิ่งขึ้น ใจก็จะสงบยิ่งขึ้น ลมหายใจเข้าออกก็จะสงบยิ่งขึ้น การหายใจก็จะสงบยิ่งขึ้น เมื่อเป็นดังนี้ เครื่องปรุงแต่งกายการปรุงแต่งกายก็สงบ เพราะว่าลมหายใจเข้าออกนั้นเองเป็นเครื่องปรุงแต่งกาย ร่างกายเองก็ต้องปรุงแต่งการหายใจ จมูกก็เป็นที่เข้าไปของลมเป็นที่ออกของลม ร่างกายทุก ๆ ส่วนที่เกี่ยวข้องก็ต้องปฏิบัติหน้าที่ทำการหายใจ ดังนี้ก็เรียกว่า เป็นเครื่องปรุงแต่งกายและเป็นการปรุงแต่งกาย แต่เมื่อลมหายใจเข้าออกสงบ การหายใจสงบ การปรุงแต่งกายหรือว่าเครื่องปรุงแต่งกายทั้งปวงก็สงบ จิตก็รวมแน่วแน่อยู่ในความกำหนดหรือว่าในเครื่องกำหนด โดยมีลมหายใจหรือการหายใจเป็นอารมณ์

จึงได้ตรัสสอนไว้ว่า "..ศึกษาว่าเราจะรำงับกายสังขาร เครื่องปรุงแต่งกายหรือว่าการปรุงแต่งกายหายใจเข้า เราจะรำงับกายสังขารเครื่องปรุงแต่งกายหรือว่าการปรุงแต่งกายหายใจออก.." ดังนี้ มีอุปมา

เหมือนดังนายช่างกลึง เมื่อกลึงยาวก็รู้ว่าเรากลึงยาว เมื่อกลึงสั้นก็รู้ว่าเรากลึงสั้น สติที่กำหนดเรียกว่าสติคือความระลึก เรียกว่าญาณคือความรู้ เรียกว่าอุปัฏฐานคือความปรากฏ ลมหายใจที่ปรากฏอยู่ในสติที่กำหนดระลึกอยู่ในญาณที่รู้เรียกว่าเป็นกาย เรียกว่าเป็นอุปัฏฐาน ก็กำหนดให้รู้ในภายใน ให้รู้ในภายนอก ให้รู้ทั้งภายในทั้งภายนอก ให้รู้ธรรมดาคือเกิด ให้รู้ธรรมดาคือดับ ให้รู้ธรรมดาทั้ง ๒ อย่าง คือทั้งเกิดทั้งดับ ลมหายใจเข้าออกที่หยาบนับว่าเป็นภายนอก ที่ละเอียดเข้านับว่าเป็นภายใน ที่เป็นวาโยธาตุนับว่าเป็นภายนอก ที่เป็นนิมิตคือเป็นความกำหนดหรือเครื่องกำหนดอยู่ในใจนับว่าเป็นภายใน ให้รู้ภายในภายนอกให้รู้ทั้ง ๒ และให้รู้ธรรมดาคือเกิด ธรรมดาคือดับ ให้รู้ธรรมดาทั้ง ๒ คือทั้งเกิดทั้งดับ ลมหายใจเข้านับว่าเป็นเกิด ลมหายใจออกนับว่าเป็นดับ นี้อย่างหยาบ อย่างละเอียดแม้ลมหายใจเข้าก็เกิดดับเป็นระยะ ๆ ลมหายใจออกก็เกิดดับเป็นระยะ ๆ ลมหายใจนี้เป็นตัวปราณคือเป็นชีวิต หรือว่าเป็นเครื่องหมายของชีวิต เพราะว่าชีวิตยังดำรงอยู่ก็ย่อมมีการหายใจเข้าหายใจออก หยุดไม่ได้ จึงเรียกว่าเป็นปราณคือเป็นชีวิต และเรียกว่าเป็นอัตตาหรืออัตมัน ซึ่งคำแปลแต่เก่าแก่ก็แปลว่าหายใจ เพราะที่เรียกกันว่าอัตตาตัวตนอันหมายถึงชีวิตินทรีย์ คือร่างกายที่มีชีวิตอยู่นี้ ดูอย่างง่าย ๆ อย่างผิวเผินก็ดูที่ว่ายังหายใจเข้าออกอยู่ก็แสดงว่ายังมีชีวิตินทรีย์ ดับหายใจเสียเมื่อไหร่ก็เป็นศพเป็นผี ยังหายใจอยู่ก็มีชีวิตินทรีย์เป็นคนเป็นสัตว์มีชีวิต ฉะนั้นจึงได้บัญญัติว่าอัตตาหรืออัตมัน ที่แปลว่าหายใจ พิจารณาดูว่าหายใจ

เข้าหายใจออก หายใจเข้าหายใจออก สืบต่อกันอยู่ดังนี้ ก็เป็นความสืบต่อของชีวิต หายใจเข้าแล้วไม่ออก ออกแล้วไม่เข้าอีก สิ้นสุดความสืบต่อไปก็เป็นสิ้นชีวิต

เพราะฉะนั้น ความดำรงอยู่หรือความสิ้นชีวิตนั้นอยู่แค่หายใจเข้าหายใจออกนี้เอง ตั้งสติกำหนดลงไปให้เห็นธรรมดาคือเกิดดับว่าเกิดดับอยู่ชั่วระยะที่หายใจเข้าออกอยู่นี้เท่านั้น เมื่อกำหนดดังนี้ ก็จะได้สติในลมหายใจเข้าออกว่า ลมหายใจเข้าออกมีอยู่ สติที่กำหนดให้พบลมหายใจ ให้ได้ลมหายใจเข้าออกว่ามีอยู่ แต่ก็มีอยู่เพื่อสำหรับตั้งสติกำหนดสำหรับเพื่อรู้ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก ดังนี้ เรียกว่าเป็นอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อแรกของพระพุทธเจ้า

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านได้ตั้งใจระลึกถึงพระธรรม พระธรรมนั้นคือสัจจะ สภาพที่จริงของจริงความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้

แล้วได้ทรงแสดงสั่งสอน โดยเป็นปริยัติธรรมคือคำสอนที่พึงเรียน พึงฟัง พึงทรงจำ พึงพิจารณาให้รู้เนื้อความ ขบเจาะด้วยทิฏฐิคือความเห็น คือลงความเห็นให้ถูกต้อง และปฏิบัติธรรมก็คือการที่รับเอาพระธรรมคำสั่งสอนอันเป็นปริยัตินี้มาปฏิบัติทางกาย ทางวาจา ทางใจ และปฏิเวธธรรม คือผลของการปฏิบัติที่ได้รับตั้งแต่เบื้องต้น ก็คือผลของการปฏิบัติตามพระธรรมวินัย หรือตามพระธรรมคำสั่งสอนนี่เอง จนถึงมรรคผลนิพพานอันเป็นตัวปฏิเวธ คือเป็นความรู้แจ้งแทงตลอด พระธรรมนี้ย่อมรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้ตกไปสู่โลกที่ชั่ว และผู้ปฏิบัติย่อมเห็นการปฏิบัติผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง สามารถที่จะปฏิบัติและได้รับผลได้ไม่จำกัดกาลเวลา และตนเองของผู้ปฏิบัติย่อมได้เข้าไปพบเข้าไปเห็นธรรมและผลของธรรมที่ปฏิบัตินั้น เท่ากับว่าได้เรียกตนเองนี่แหละให้มาดูให้มาเห็นให้เป็นประจักษ์พยานในการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง สามารถที่จะน้อมนำธรรมเข้ามาสู่ตนเองได้ หรือน้อมตนเข้าไปสู่ธรรมได้ คือรับมาปฏิบัติได้ทางกายทางวาจาและทางใจไม่ขัดข้อง และย่อมรู้ย่อมเห็นจำเพาะตน คือตนเองนั่นแหละได้รู้ได้เห็นทั้งรู้เห็นได้โดยจำเพาะ แม้จะบอกกล่าวแก่ผู้อื่นได้ก็บอกกล่าวได้โดยอาการ เรื่องนี้ไม่ใช่เป็นของแปลก การมองเห็นรูปอะไรด้วยตา ก็รู้รูปนั้น ก็เป็นความรู้จำเพาะตน จะบอกให้ใครอื่นมารู้เหมือนอย่างเห็นด้วยตาเองนั้นไม่ได้ นอกจากผู้อื่นนั้นจะมาดูด้วยตาของตนเอง เสียงที่ฟังทางหูก็เหมือนกัน ก็รู้เรื่องนั้นจำเพาะตน จะบอกให้คนอื่นมารู้เหมือนดังฟังด้วยหูของตนเองนั้นก็ไม่ได้ แม้สิ่งที่ประสบพบพานทาง

อายตนะข้ออื่นก็เช่นเดียวกัน และโดยเฉพาะธรรมเมื่อเรียนก็ย่อมรู้พระธรรมที่เป็นคำสั่งสอนอันเป็นส่วนปริยัติ คือพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง พระวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติ และเมื่อนำเอาพระธรรมวินัยมาปฏิบัติทางกายทางวาจาทางใจ ก็ย่อมรู้ได้ที่ตนเองว่าปฏิบัติได้เพียงไร และเมื่อปฏิบัติแล้วได้รับผลของการปฏิบัติอย่างไรแค่ไหนก็รู้ได้ด้วยตนเอง ทั้งย่อมส่งตนขึ้นจากความต่ำทรามสู่ความสูงขึ้น บริสุทธิ์ขึ้นเสมอ ไม่มีที่จะกดผู้ปฏิบัติลงไปให้ตกต่ำ พระธรรมจึงรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้ตกไปสู่โลกที่ชั่ว พิจารณาดูที่ตนเอง ระลึกถึงพระธรรมทั้งที่เป็นส่วนปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม คือผลของการปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้นเบื้องต่ำที่ได้รับ แม้ยังไม่ถึงมรรคผลนิพพานก็ตาม ย่อมจะพบความถูกต้องความบริสุทธิ์ ความจริงที่เป็นประโยชน์อันช่วยให้พ้นทุกข์ได้ ตั้งแต่อย่างน้อยจนถึงอย่างมากตามควรแก่การปฏิบัติ ความระลึกถึงพระธรรมดังนี้เป็น ธัมมานุสสติ นับว่าเป็นกัมมัฏฐานข้อหนึ่งอันจะทำให้ผู้ระลึกบังเกิดปสาทะคือความเลื่อมใสในพระธรรม ให้เกิดฉันทะอุตสาหะในอันที่จะปฏิบัติพระธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

พระธรรมที่เป็นคำสั่งสอนนั้นหมวดหนึ่งก็คือกัมมัฏฐานอันได้แก่สติปัฏฐาน ในวันนี้จะได้แสดง "กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่กำหนดดูกายข้ออิริยาบถบัพพะ" คือข้อว่าด้วยอิริยาบถ บัพพะแรกก็คืออานาปานบัพพะ ข้อที่ว่าด้วยลมหายใจเข้าลมหายใจออก ต่อจากบัพพะนี้ก็คืออิริยาบถบัพพะที่ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดดูให้รู้ให้เห็นอิริยาบถ คือ

ทางแห่งความเป็นไปของร่างกายซึ่งรวมเข้าเป็น ๔ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง และนอน ในหมวดนี้ตรัสสอนให้ทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัว ก็คือรู้อิริยาบถนั้นเอง เมื่อเดินอยู่ก็ให้ทำความรู้ตัวว่าเราเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็ให้ทำความรู้ตัวว่าเรายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็ให้ทำความรู้ตัวว่าเรานั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็ให้ทำความรู้ตัวว่าเรานอนอยู่ เมื่อตั้งอิริยาบถไว้อย่างใดก็ให้ทำความรู้ตัวอย่างนั้น ในข้อนี้ยกเอาสัมปชัญญะขึ้นเป็นที่ตั้ง ส่วนในข้อแรกและในข้ออื่น ๆ ยกเอาสติขึ้นเป็นที่ตั้ง ผู้ปฏิบัติจึงควรทราบธรรม ๒ ข้อนี้โดยย่อว่า สตินั้นได้แก่ความระลึกได้ สัมปชัญญะได้แก่ความรู้ตัว สติที่แปลว่าระลึกได้นี้เป็นการให้คำแปลไว้ในลักษณะอย่างหนึ่งเท่านั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อมากำหนดให้รู้จักตัวสติด้วยการปฏิบัติย่อมจะได้รู้จักตัวสติเองโดยตรง เหมือนดังที่ได้แสดงแล้วว่า ความกำหนดรู้ กำหนดก็คือระลึกนั่นเอง ยกเอาตัวอย่างลมหายใจเข้าลมหายใจออก กำหนดลมหายใจก็คือระลึกลมหายใจ พบลมหายใจก็คือรู้ลมหายใจ เมื่อกำหนดให้พบลมหายใจได้ คือให้รู้ลมหายใจได้ เหมือนอย่างในบัดนี้ กำหนดดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ปลายจมูกก็พบลมหายใจ หายใจเข้าลมก็มากระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หายใจออกลมก็มากระทบที่นี่ กำหนดให้พบหรือว่าให้รู้ พบก็คือรู้ รู้ก็คือพบนั่นเอง เมื่อกำหนดให้พบได้หรือว่าให้รู้ได้ นี่แหละคือสติ ถ้าไม่กำหนดใจก็จะส่งไปที่อื่นก็คงจะไม่พบลมหายใจไม่รู้ลมหายใจ เพราะว่าเมื่อใจส่งไปในสิ่งใดก็ย่อมจะรู้ในสิ่งนั้น ฉะนั้น เมื่อไม่ส่งใจมาตั้งกำหนดอยู่ที่ลมหายใจจึงไม่พบไม่รู้ลมหายใจ ดังนี้ก็ชื่อว่าไม่เกิดสติในลมหายใจ ต่อเมื่อ

ส่งใจมาตั้งอยู่ให้พบให้รู้ลมหายใจจึงจะได้สติในลมหายใจ นี้คือสติ และในตัวสติคือความรู้หรือว่าความพบ พบลมหายใจรู้ลมหายใจอันเกิดจากการกำหนดนี้ย่อมจะมีความรู้ตัวประกอบอยู่ด้วย คือรู้ตัวอยู่ว่าเราหายใจ เราหายใจเข้าเราหายใจออก นี้คือสัมปชัญญะความรู้ตัวย่อมประกอบอยู่ด้วย

ฉะนั้น สติคือความระลึกได้สัมปชัญญะคือความรู้ตัวอันมีลักษณะดังกล่าวนี้จึงต้องประกอบอยู่ด้วยกัน แต่ว่าในบั้พพะทั้งปวงคือในข้อทั้งปวงอื่น ๆ นั้นต้องการสตินำหน้า จึงยกสติขึ้นมาเป็นที่ตั้ง แต่ก็ต้องหมายความว่ามีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวประกอบกันอยู่ด้วยอันจะขาดเสียมิได้ แต่ว่าจำเพาะข้ออิริยาบถนี้ต้องการสัมปชัญญะคือความรู้ตัวออกหน้า จึงได้ยกสัมปชัญญะขึ้น และก็พึงทราบว่าจะต้องมีสติคือความระลึกได้ประกอบอยู่กับสัมปชัญญะเช่นกันอันจะแยกออกจากกันเสียมิได้ คือจะต้องมีความระลึกว่า เราจะผลัดเปลี่ยนอิริยาบถนั้น ๆ จะใช้อิริยาบถนั้น ๆ หรือว่าจะตั้งอิริยาบถนั้น ๆ และก็มีความรู้ตัวในขณะที่ตั้งอิริยาบถนั้น ๆ อยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ ในที่ทั้งปวงเมื่อแสดงถึงสัมปชัญญะก็มักจะให้คำอธิบายถึงความรู้ตัวในอิริยาบถนี้เป็นพื้น ต้องการใช้สัมปชัญญะคือความรู้ตัวนี้เป็นสำคัญในการยืนเดินนั่งนอนทั้งหลาย และในการทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัวนั้น อย่างหนึ่งกำหนดที่กายอันเป็นตัวอิริยาบถนั้น ๆ เอง คือเมื่อเดินก็ให้รู้ตัวในการเดิน ยืนนั่งนอนก็ให้รู้ตัวในการยืนนั่งนอน ให้รู้เกิดรู้ตั้งอยู่รู้ดับ เหมือนอย่างในการเดินซึ่งจะต้อง

ใช้เท้าเดิน จะต้องมีการยกเท้าขึ้นก้าวไป สิ้นก้าวหนึ่งก็เป็นอันว่าเดินไปก้าวหนึ่ง แล้วก็เป็นก้าวที่ ๒ ก้าวที่ ๓ ต่อไป การเริ่มอิริยาบถเดินนั้นก็เป็นเกิด เมื่อก้าวไปเต็มก้าวแล้วจะทำการก้าวที่ ๒ นั้นก็เป็นดับของก้าวที่ ๑ จากเกิดถึงดับของก้าวที่ ๑ ก็เป็นความตั้งอยู่ของก้าวที่ ๑ แล้วก็เป็นก้าวที่ ๒ ก้าวที่ ๓ หัดกำหนดให้รู้ตัวในความเกิดขึ้นของก้าวที่ ๑ ในความตั้งอยู่ของก้าวที่ ๑ ในความดับของก้าวที่ ๑ แล้วก็ก้าวที่ ๒ ก้าวที่ ๓ ในอิริยาบถอื่นก็เช่นเดียวกัน หัดกำหนดให้รู้เกิดรู้ตั้งอยู่รู้ดับ และหัดกำหนดให้รู้สัญญาคือความจำหมาย ตักกะ คือความคิดความดำริที่ประกอบอยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ ด้วย เพราะว่าในการที่จะทำอิริยาบถนั้น ๆ จะต้องมีความคิดนึกจำหมายว่า เราจะเดิน เรากำลังเดิน เราจะเดินอย่างนี้ เรากำลังเดินอย่างนี้ เป็นต้น ก็ให้หัดกำหนดใจที่คิดนึกนี้ด้วย ให้รู้ใจที่คิดนึกนี้เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ให้รู้ร่างกายที่ทำอิริยาบถเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป หัดให้รู้การทำอิริยาบถ หัดให้รู้ใจที่คิดนึกไปกับการทำอิริยาบถเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป คือให้รู้ว่าเกิดขึ้น ให้รู้ว่าตั้งอยู่ ให้รู้ว่าดับไป ดังนี้ เป็นการฝึกหัดทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัวในอิริยาบถอันเป็นบัพพะที่ ๒ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๓ สิงหาคม ๒๕๑๙

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาค

อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนี้ จักได้แสดงนำด้วยชักชวนให้ระลึกถึงพระสงฆ์อันเรียกว่า **สังฆานุสสติ** ระลึกถึงพระสงฆ์อันนับว่าเป็นพระรัตนตรัยที่ ๓ คำว่าพระสงฆ์นั้นหมายถึงหมู่ มิได้หมายถึงบุคคลจำเพาะ และหมู่ที่หมายถึงนั้นก็คือหมู่ของพระอริยบุคคลซึ่งเป็นสาวก คือเป็นผู้ฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ได้บรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคล ตั้งต้นแต่พระผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรคขึ้นไป จนถึงพระผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล มรรคนั้นได้แก่ธรรมปฏิบัติอันเป็นส่วนเหตุซึ่งเป็นเครื่องตัดกิเลสได้เด็ดขาด ผลนั้นก็ได้แก่ความสงบกิเลสอันเป็นผลของธรรมปฏิบัตินั้น ได้ชื่อว่าเป็นมรรคก็เพราะเป็นทางปฏิบัติอันนำไปสู่การตัดกิเลส ได้ชื่อว่าเป็นผลเพราะเป็นความดับกิเลสได้ สงบกิเลสได้ ผู้ฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ประสบมรรคคือธรรมปฏิบัติ อันเป็นทางตัดกิเลส หมายถึงตัวธรรมปฏิบัติโดยย่อก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมกันเป็นมรรค ตัดกิเลสได้จึงได้ประสบผลคือความดับกิเลส เรียกว่าวิมุตติความหลุดพ้น หรือเรียกว่านิโรธความดับ ผู้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ประสบมรรคและผลดังนี้ รวมกันเข้าเป็นหมู่เรียกว่าพระสงฆ์หรือพระอริยสงฆ์ เพราะฉะนั้น จึงได้แก่บุคคล ๔ คู่ นับรายบุคคลเป็น ๘

คู่ที่หนึ่ง ผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค ผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล
คู่ที่สอง ผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามิมรรค ผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามิผล
คู่ที่สาม ผู้ตั้งอยู่ในอนาคามิมรรค ผู้ตั้งอยู่ในอนาคามิผล
คู่ที่สี่ ผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตมรรค ผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล

สี่คู่ก็เป็นแปด ท่านแสดงว่า ผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรคนั้นก็ชั่วขณะจิตหนึ่ง แล้วจึงตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล ก็อีกขณะจิตหนึ่ง ก็เป็นพระโสดาบันบุคคล ในคู่อื่นก็เหมือนกัน คือผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามิมรรค ผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามิผล ก็เป็นพระสกทาคามีบุคคล ผู้ตั้งอยู่ในอนาคามิมรรค ผู้ตั้งอยู่ในอนาคามิผล ก็เป็นพระอนาคามีบุคคล ผู้ตั้งอยู่ในในอรหัตตมรรค ผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล ก็เป็นพระอรหัตตบุคคลหรือพระขีณาสพผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว แม้เพียง ๔ คู่ นับรายบุคคลเป็น ๘ หรือนับเรียงบุคคลซึ่งเป็นพระโสดาบันเป็นต้นก็เป็น ๔ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่าพระสงฆ์คือแปลว่าหมู่ หมู่ของพระอริยบุคคลซึ่งมีอยู่เป็นอันมากตามชั้นของมรรคผลก็มีจำนวนดังกล่าวแล้ว และเมื่อผู้บรรลุมรรคผลมีมากขึ้นเท่าไร พระสงฆ์ที่แปลว่าหมู่ของพระอริยบุคคลก็ใหญ่ขึ้นเท่านั้นมากขึ้นเท่านั้น นี้คือพระสงฆ์ที่เป็นรัตนะที่ ๓ ซึ่งดำรงพระคุณดังที่เราสวดกันอยู่ว่า

สุปฏิปนฺโน ปฏิบัติดีแล้ว
อุชุปฏิปนฺโน ปฏิบัติตรงแล้ว
ญายปฏิปนฺโน ปฏิบัติเป็นธรรมแล้ว
สามีจิปฏิปนฺโน ปฏิบัติชอบยิ่งแล้ว ดังนี้

เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ระลึกถึงพระสงฆ์โดยพระคุณดังที่กล่าวมานี้ พระพุทธศาสนาดำรงอยู่ได้ ก็ด้วยมีพระสงฆ์ได้ช่วยนำพระพุทธศาสนาสืบต่อกันมา และพระพุทธเจ้าเองทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เพราะได้ทรงแสดงพระธรรมคำสั่งสอน และได้มีพระสงฆ์ขึ้น ก็คือได้มีหมู่แห่งบุคคลผู้ฟังคำสั่งสอน ได้บรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคลขึ้นในพระพุทธศาสนา นับตั้งแต่พระปัญจวัคคีย์ ผู้รับพระปฐมเทศนา คือพระธรรมจักร และทุติยเทศนาคือพระอนัตตลักขณะเป็นต้นมา ว่าถึงในสมัยพระพุทธกาล ก็มีพระสุภัททะซึ่งบรรลุมรรคผลเมื่อใกล้จะปรินิพพาน หลังจากพระพุทธกาลมาก็ไม่มีพระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ว่าท่านผู้ใดเป็นผู้บรรลุมรรคผลบ้าง ในสมัยพุทธกาลนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงเป็นผู้พยากรณ์ แต่แม้เช่นนั้นก็ได้มีผู้เคารพนับถือในผู้ปฏิบัติพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่าได้บรรลุมรรคผลในภายหลังพระพุทธกาลมาอีกนาน และแม้ว่าจะได้มีคัมภีร์ซึ่งพยากรณ์อายุของพระพุทธศาสนาแต่งขึ้นในลังกาทวีป ว่าเมื่อพระพุทธศาสนาล่วงไปเท่านั้น ๆ ก็จะไม่มีพระอรหันต์ ก็จะไม่มีพระอนาคามี ก็จะไม่มีพระสกทาคามี ก็จะไม่มีพระโสดาบันเป็นต้น แต่ว่าได้มีพระพุทธพยากรณ์ตรัสไว้ว่าเมื่อมรรคมีองค์แปดยังมีอยู่ตราบใด โลกก็จะไม่ว่างจากสมณะที่ ๑ คือพระโสดาบัน สมณะที่ ๒ คือพระสกทาคามี สมณะที่ ๓ คือพระอนาคามี สมณะที่ ๔ คือพระอรหันต์ตราบนั้น และในบทพระธรรมคุณก็มีแสดงไว้บทหนึ่งว่า " ธรรมเป็นอกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาลเวลา" ซึ่งมีอธิบายไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ปฏิบัติเมื่อไรก็ย่อมได้รับผลเมื่อนั้น ไม่

จำกัดว่าพระพุทธศาสนาจะล่วงไปเท่าไร ความเป็นอกาลิโกนั้นย่อมมีอยู่เสมอไป แม้เพราะเหตุนี้ทุกคนผู้เกิดมาในภายหลังจึงไม่ควรจะท้อใจว่าไม่สามารถจะปฏิบัติให้บรรลุมรรคผลได้ ย่อมสามารถจะปฏิบัติได้ทั้งนั้น แต่แม้เช่นนั้นก็ไม่ควรที่จะมีตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากในมรรคผล และไม่ควรจะมีอธิมานะคือความเข้าใจผิดคิดว่าสำเร็จมรรคผลแล้ว เพราะว่าผู้ปฏิบัติธรรมนั้นจิตใจย่อมพบความสงบ เมื่อได้พบความสงบอยู่นาน ๆ ก็อาจจะคิดว่าสำเร็จไปแล้ว แต่ความจริงนั้นสังโยชน์ยังละไม่ได้เด็ดขาด หรือว่าอาสวอนุสัยยังละไม่ได้เด็ดขาด ธรรมปฏิบัติเป็นเหมือนหินทับหญ้าเอาไว้ หญ้าไม่งอกขึ้นแต่ว่ารากยังอยู่ ดังนี้ก็ยังตัดกิเลสไม่ได้ ถ้ามีความเข้าใจผิด คิดว่าบรรลุชั้นนั้นชั้นนี้แล้ว ก็ย่อมจะกลายเป็นอธิมานะ และบางทีกลับเกิดกิเลสขึ้นอีกกองหนึ่งคือยกตนข่มท่าน คิดว่าข้าพเจ้าสำเร็จแล้ว คนโน้นคนนี้ยังไม่สำเร็จ ข้าพเจ้าดีกว่า ดังนี้เป็นต้น ก็กลายเป็นก่อกองกิเลสขึ้นมาอีกซึ่งเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้บังเกิดความเจริญในธรรมยิ่งขึ้น

เพราะฉะนั้น ให้ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ว่าพระสงฆ์มีอยู่จริงในโลก ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้นเป็นสิ่งที่รู้ได้ เป็นสิ่งที่มีเหตุมีผล ปฏิบัติได้ คือได้รับผลตามสมควรแก่ความปฏิบัติ และบรรดาบริษัทของพระพุทธเจ้านั้น ภิกษุบริษัทย่อมเป็นหัวหน้าซึ่งเป็นผู้บำรุงรักษาพระพุทธศาสนาสืบต่อมา สำหรับบริษัทนี้เป็นชื่อของหมู่บุคคลผู้ปฏิญาณตนนับถือพระพุทธศาสนา ปฏิบัติพระพุทธศาสนา มีอาการเป็นที่ปรากฏภายนอก คือภิกษุบริษัทหมู่ของภิกษุก็ถือเพศเป็นนักบวช

ตามพระพุทธเจ้า ครองผ้ากาสาวพัสตร์ และปฏิบัติตามพระวินัยที่ทรงบัญญัติขึ้นสำหรับภิกษุ ภิกษุณีบริษัทหมู่ของภิกษุณีคือสตรีผู้บวชตามพระพุทธเจ้า ครองผ้ากาสาวพัสตร์ ปฏิบัติตามพระวินัยที่ทรงบัญญัติไว้ ซึ่งบัดนี้ตามเถรวาทไม่มีแล้ว อุบาสกบริษัท อุบาสิกาบริษัท หมู่ของอุบาสกอุบาสิกาคือคฤหัสถ์ชายหญิงผู้ประกาศตนนับถือพระพุทธเจ้า บริษัท ๔ นี้จึงเป็นหมู่ของบุคคลซึ่งประกาศตนเป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนาตามภูมิตามชั้น นับว่าเป็นอาการภายนอก เพราะการประกาศตนนั้น เป็นการแสดงตนให้คนอื่นทราบ เหมือนอย่างเป็นภิกษุก็ครองผ้ากาสาวพัสตร์ ประกาศตนว่าเป็นภิกษุให้คนอื่นทราบ เป็นอุบาสกอุบาสิกาก็เช่นเดียวกันเป็นการประกาศตนแสดงตนให้คนอื่นทราบ เพราะฉะนั้น บริษัททั้ง ๔ นี้ จึงเป็นหมู่ของบุคคลผู้นับถือพุทธศาสนา ไม่ใช่เป็นพระสงฆ์โดยตรง ซึ่งเป็นรัตนะที่ ๓ นี้ และหมู่แห่งผู้นับถือพุทธศาสนาอันเรียกว่าบริษัท ๔ นี้ เมื่อบรรลุมรรคผลทางจิตใจ จึงนับเข้าในพระสงฆ์ซึ่งเป็นรัตนะที่ ๓ นั้น ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์บรรพชิต ไม่ว่าจะเป็นบุรุษสตรี ถ้าบรรลุมรรคผลแล้วก็นับเข้าในพระสงฆ์ซึ่งเป็นรัตนะที่ ๓ นั้น

สำหรับภิกษุบริษัทนั้น ภิกษุเมื่อประชุมกันตั้งแต่ ๔ รูปขึ้นไปย่อมสามารถกระทำสังฆกรรมให้สำเร็จได้ตามพระพุทธานุญาต เรียกว่าเป็นพระสงฆ์ตามพระพุทธานุญาต เพราะฉะนั้น หมู่ของพระสงฆ์ตั้งแต่ ๔ รูปขึ้นไปซึ่งประชุมกันทำสังฆกรรม จึงเรียกว่าเป็นพระสงฆ์ตามพระวินัย อันเรียกว่าสมมติสงฆ์หรือวินัยสงฆ์พระสงฆ์ตามสมมติหรือพระสงฆ์

ตามพระวินัย สำหรับการสืบรักษาพระพุทธศาสนานั้น พระสงฆ์คือหมู่ของภิกษุนี้ย่อมเป็นหัวหน้าการที่นำรักษาพระพุทธศาสนาสืบต่อม เพราะเป็นผู้ที่ได้ออกจากเรือนมา เป็นผู้ไม่มีเรือน มาสละชีวิตทั้งหมดแก่พระพุทธศาสนา จึงมีโอกาสที่จะเรียนปฏิบัติพระพุทธศานา นำสืบรักษาพระพุทธศาสนาโดยสะดวก และฝ่ายคฤหัสถ์ก็ให้การอุปถัมภ์บำรุงด้วยปัจจัยทั้งหลายดังที่ปรากฏอยู่ เพราะฉะนั้น จึงเป็นหัวหน้าในอันที่จะสืบรักษาพระพุทธศาสนา และก็ได้เป็นผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติตรงเป็นต้น ตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในพระสังฆคุณนั้น เพราะฉะนั้น จึงเป็นที่นับถือในอันดับถัดมาจากพระอริยสงฆ์ดังกล่าวมาข้างต้น แต่สำหรับหมู่ของผู้นับถือพระพุทธศาสนาคือบริษัททั้ง ๔ ดังกล่าว แม้ภิกษุบริษัทก็ย่อมมีดีมีไม่ดี ตามแต่บุคคลซึ่งมีดีมีไม่ดี เพราะฉะนั้น จึงปรากฏว่ามีดีบ้างมีไม่ดีบ้าง เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาบ้าง ไม่เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาบ้าง แต่แม้เช่นนั้น เมื่อได้ทราบว่า พระสงฆ์โดยตรงนั้นหมายถึงพระอริยสงฆ์ ส่วนพระสงฆ์ซึ่งเป็นพระวินัยสงฆ์หรือสมมติสงฆ์นั้นประกอบด้วยหมู่ภิกษุผู้ซึ่งอาจจะมีดีมีไม่ดี ซึ่งย่อมมีอยู่โดยปรกติในหมู่ทั้งหลาย แต่ก็มิได้หมายความว่าพระสงฆ์ซึ่งมุ่งถึงอริยสงฆ์โดยตรง อันเป็นรัตนะที่ ๓ นั้น พึงเศร้าหมองไปด้วย เพราะพระสงฆ์ซึ่งเป็นอริยสงฆ์นั้นย่อมเป็นผู้บริสุทธิ์ตามภูมิตามชั้นจริง ๆ และแม้วินัยสงฆ์หรือสมมติสงฆ์ผู้เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติตรงก็เป็นผู้ที่พึงเคารพนับถือบูชา ฉะนั้น ก็ให้ระลึกถึงพระสงฆ์ดังกล่าวนั้นทั้งที่เป็นอริยสงฆ์และทั้งวินัยสงฆ์ หรือสมมติสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติตรงเป็นต้น ตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และก็พึงเข้าใจ

ว่าแม้เราทั้งหลายทุก ๆ คน ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์บรรพชิตชายหญิง เด็กผู้ใหญ่ เมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติดีปฏิบัติตรงตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ย่อมชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัตินำตนเข้าร่วมอยู่ในพระสงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อได้ตั้งใจระลึกถึงอยู่อย่างนี้ ก็จะเกิดศรัทธาความเชื่อที่ตั้งมั่นขึ้น เกิดปสาทะความเลื่อมใส นำให้เกิดฉันทะอุตสาหะในอันที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ในบัดนี้จะได้แสดงสัมปชัญญะบั้พพะ บั้พพะว่าด้วยสัมปชัญญะในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สืบต่อจากอิริยาบถบั้พพะ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อได้ทรงแสดงอิริยาบถบั้พพะ ข้อว่าด้วยอิริยาบถให้มีความรู้เมื่อยืนเดินนั่งนอน ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถตั้งอิริยาบถอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้นแล้ว ทรงแสดงจำแนกอิริยาบถน้อยออกไปอีกว่า เมื่อก้าวไปข้างหน้าก็ให้รู้ว่าเราก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลังก็ให้รู้ว่าเราถอยไปข้างหลัง เมื่อแลก็ให้รู้ว่าเราแล เมื่อเหลียวก็ให้รู้ว่าเราเหลียว เมื่อคู้กายเข้าเหยียดกายออกก็ให้รู้ เมื่อครองสังฆาฏิบาตรจีวร นี้สำหรับภิกษุ ก็ให้รู้ สำหรับทั่วไปเมื่อนุ่งห่มอย่างไรก็ให้รู้ เมื่อกินดื่มเคี้ยวลิ้มรวมความว่าเมื่อบริโภคก็ให้รู้ เมื่อถ่ายหนักถ่ายเบาก็ให้รู้ รวมความเข้ามาว่า เมื่อเดินยืนนั่งนอนตื่นพูดนิ่งอย่างไรก็ให้รู้ การฝึกทำความรู้อย่างนี้เรียกว่าฝึกทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัว ย่อมมีประโยชน์ทำให้มีความรู้ที่คุมตัวอยู่ในการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ และแสดงอาการทางกายทั้งหลายแม้ตามที่ทรงจำแนกสั่งสอนไว้นี้

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบไปต่อไป.

๔ สิงหาคม ๒๕๑๘

บัดนี้ จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีลทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

จะแสดงนำด้วยอนุสสติข้อ ๑ คือ สีลานุสสติ ระลึกถึงศีล อันนับว่าเป็นกัมมัฏฐานข้อหนึ่ง ศีลนั้นได้แก่ความประพฤติงดเว้นจากภัยเวรหรือจากความประพฤติที่ชั่วที่ผิดต่าง ๆ ประกอบด้วยวิรัติเจตนาความตั้งใจงดเว้น อันวิรัตินี้ที่เป็นตัวศีล มี ๓ อย่าง คือ สมาทานวิรัติงดเว้นด้วยการสมาทาน คือการรับถือปฏิบัติโดยรับจากผู้มีศีล เช่นจากพระภิกษุ ดังที่ผู้ต้องการสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ หรือว่าสมาทานคือตั้งใจถือขึ้นด้วยตนเอง ดังที่มีผู้ต้องการตั้งใจสมาทานศีลขึ้นด้วยตนเอง เช่นเมื่อถึงวันอุโบสถตื่นขึ้นตอนเช้าก็ตั้งใจสมาทานอุโบสถศีลด้วยตนเอง ว่าข้าพเจ้าสมาทานสิกขาบท คือศีลข้อ ๑ ข้อ ๒ เป็นต้น ดังนี้เรียกว่าสมาทานวิรัติ เว้นด้วยการสมาทาน เป็นศีลขึ้นด้วยการสมาทานเพราะว่าเมื่อตั้งวิรัติเจตนาขึ้นเมื่อใดศีลก็มาเมื่อนั้น

สอง สัมปัตตวิรัติ ความเว้นในเมื่อมาถึงเข้า คือว่าไม่ได้ตั้งใจสมาทานไว้ก่อน แต่ว่าเมื่อมาพบกับวัตถุที่จะพึงล่วง เช่นว่าพบสัตว์ที่จะฆ่าได้ พบทรัพย์ที่จะลักขโมยได้ ก็เกิดเจตนางดเว้นขึ้นมาโดยทันทีดังนี้เรียกว่าสัมปัตตวิรัติ ความเว้นได้เมื่อมาถึงเข้าจำเพาะหน้า เกิด

วิรัติเจตนาขึ้นเมื่อใดศีลก็มาเมื่อนั้น

สาม **สมุทเฉทวิรัติ** ความเว้นด้วยการตัดให้เด็ดขาด อย่างสูงก็หมายถึงศีลที่มาด้วยมรรค คือเมื่อได้บรรลุมรรคมีโสดาปัตติมรรคเป็นต้นขึ้นไป ศีลก็มาทันที วิรัติจะบังเกิดขึ้นทันทีพร้อมกับมรรค ดังที่แสดงว่าพระโสดาบันย่อมเป็นผู้มีศีล ๕ ที่บริสุทธิ์ ไม่มีที่จะคิดล่วงละเมิดศีล ๕ ศีล ๕ มาพร้อมกับโสดาปัตติมรรค อย่างนี้เรียกว่าสมุทเฉทวิรัติ ความเว้นอย่างเด็ดขาด

ฉะนั้น วิรัติเจตนาจึงเป็นหัวใจของศีล เมื่อเกิดวิรัติเจตนาคือความตั้งใจงดเว้นขึ้นเมื่อใดศีลก็มาเมื่อนั้น และศีลนี้ในทีแรกสำหรับคนทั่วไปก็จะต้องมีการสมาทานคือตั้งใจที่จะรับถือศีลจากพระภิกษุผู้ให้ศีลก็ตาม ด้วยตนเองดังกล่าวมาข้างต้นก็ตาม และก็จะต้องอาศัยสังวรคือความสำรวมระวังรักษาศีล โดยตรงก็คือรักษาใจของตนเองที่จะไม่ลุอำนาจของตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก หรือของความโลภโกรธ หลง ซึ่งจะชักนำให้ล่วงละเมิดศีล มีความงดเว้นใจของตนเองโดยตรงก็คืองดเว้นตัณหา งดเว้นความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ในเบื้องต้นจึงต้องมีการรักษาศีลดังนี้ แต่เมื่อได้ปฏิบัติจนคุ้นเคยเป็นสีลนิสสัย คือมีศีลเป็นที่อาศัย ศีลมาเป็นนิสสัย คือเป็นที่อาศัยตั้งลงมั่นคงในจิตใจ ศีลก็จะกลับมารักษาผู้มีศีล ผู้มีศีลเองก็จะมีความสะดวกสบายในศีล ไม่อึดอัดลำบากในศีล ศีลที่มารักษาผู้มีศีลดังนี้เป็นศีลชั้นสูงขึ้น คือที่ได้ปฏิบัติมาจนเป็นนิสสัย เป็นสีลนิสสัย คือเป็นศีลที่อาศัยอยู่ในจิตใจ และเมื่อได้ปฏิบัติจนเป็นมรรคขึ้นก็ย่อมจะเป็น

สมุทเฉทวิรัติ เป็นศีลที่มีขึ้นมากับมรรค ศีลย่อมจะรักษาผู้มีศีลที่มาด้วยมรรคนั้นอย่างไม่มีกำเริบขึ้นอีก คือแน่นอนมั่นคง แต่ในเบื้องต้นก็จำเป็นต้องมีสังวร คือรักษาศีล เป็นต้นว่าต้องมีสติระมัดระวังในเวลาที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้ถูกต้องสิ่งที่กายถูกต้อง และใจคิดถึงเรื่องทั้งหลาย ไม่ให้รูปที่ตาเห็นเป็นต้นเหล่านั้นไหลเข้ามาเป็นอารมณ์ชักนำจิตใจให้ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายไปด้วยความยินดี ไปด้วยความยินร้าย เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็จะกระทบกระเทือนศีลทางใจขึ้นก่อน และถ้าไม่ระงับแรงขึ้นก็จะกระทบกระเทือนศีลทางกายทางวาจา ซึ่งเป็นขอบเขตสำหรับที่จะบัญญัติลงไปว่าศีลขาด หรือว่าศีลเป็นท่อน ศีลเป็นช่อง ศีลเป็นท่อนนั้นก็คือว่าศีลขาด ละเมิดออกทางกายทางวาจา เช่นว่าไปฆ่าเขาบ้าง ไปลักของเขาบ้างเป็นต้น ทำการฆ่าสำเร็จ ทำการลักสำเร็จ ศีลก็ขาด หรือว่าเป็นท่อนไป ถ้าหากทำไปไม่สำเร็จศีลไม่ถึงขาด แต่ศีลก็เป็นช่องเหมือนอย่างผ้าที่ขาดเป็นช่อง ๆ แม้ไม่ขาดหลุดเป็นชิ้น ๆ แต่ก็เป็นช่อง ๆ คราวนี้ถ้าไม่ถึงกับละเมิดออกทางกายทางวาจา แต่ว่ากลัดกลุ้มอยู่ในใจ ศีลก็ด่างก็พร้อยทางใจ

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีสังวร คือสติที่คอยสำรวมใจในเวลาที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียงเป็นต้น ไม่ให้รูปเป็นต้นไหลเข้ามา นำเอาอาสวะบาปอกุศลเข้ามาสู่จิตใจได้ นี้คืออินทรียสังวร อินทรียสังวรนี้เป็นเรื่องสำคัญสำหรับในการที่จะปฏิบัติในศีล เมื่อมีอินทรียสังวรดีการปฏิบัติในศีลก็ย่อมจะเรียบร้อย จะเป็นศีลที่บริสุทธิ์ตั้งแต่ใจออกมาจนถึงทางกาย

ทางวาจา เพราะฉะนั้น ก็ให้ระลึกถึงศีลของผู้มีศีลบริสุทธิ์ และย่อมจะรู้สึกว่าผู้มีศีลบริสุทธิ์นั้นเป็นผู้มีความบริสุทธิ์ทางกาย บริสุทธิ์ทางวาจา บริสุทธิ์ทางใจ ได้แก่พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ซึ่งนับว่าเป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์หมดจดอย่างสิ้นเชิง และพระอริยบุคคลที่ต่ำลงมาก็ย่อมเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ตามภูมิตามชั้น ตลอดจนถึงกัลยาณ-บุคคลทั้งหลายผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติในศีล ทั้งบรรพชิตทั้งคฤหัสถ์ ก็ย่อมเป็นผู้มีความบริสุทธิ์ทางกายทางวาจาทางใจตามภูมิตามชั้น จึงเป็นผู้ที่ควรเลื่อมใสนับถือเคารพบูชา และก็ให้ระลึกถึงศีลของตนเอง เมื่อพบความบริสุทธิ์ในศีลของตนเองก็พึงยินดีพอใจ และทำความตั้งใจที่จะรักษาศีลของตนเองให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น และเมื่อพบความไม่บริสุทธิ์ในศีลของตนเองก็ให้ปฏิบัติทำคืนเสียตามพระพุทธานุญาต เช่นเป็นภิกษุก็แสดงอาบัติเสีย เมื่อเป็นคฤหัสถ์ก็ตั้งใจสมาทานศีลขึ้นใหม่ด้วยตนเองตามศรัทธาสามารถ คือแก้ไขตนเอง ตั้งใจที่จะไม่ละเมิดศีล ตั้งใจที่จะรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ และให้หมั่นระลึกถึงศีลของตนอยู่เนือง ๆ ดังนี้ ให้พบกับส่วนที่บริสุทธิ์ และให้ตั้งใจแก้ไขส่วนที่ไม่บริสุทธิ์ คือละที่จะไม่กระทำการละเมิดอีก และตั้งใจที่จะปฏิบัติสังวรระวังยิ่ง ๆ ขึ้นต่อไปดังนี้ จะทำให้จิตใจมีความผ่องใส มีปีติสุขปราโมทย์ในศีล และจะทำให้เกิดฉันทะอุตสาหะในอันที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยิ่ง ๆ ขึ้นอีกสืบต่อไป

ต่อไปนี้จะได้แสดงกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในปฏิกูลบัพพะข้อว่าด้วยสิ่งปฏิกูล ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติพิจารณา

กายนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป ว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ บรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ คือ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนฺตา ฟัน ตโจ หนัง มํสํ เนื้อ นหารู เอ็น อฏฺฐิ กระดูก อฏฺฐิมิญฺชํ เยื่อในกระดูก วกฺกํ ไต หทยํ หัวใจ ยกนํ ตับ กิโลมกํ พังผืด ปิหกํ ม้าม ปปฺผาสํ ปอด อนฺตํ ไส้ใหญ่ อนฺตคุณํ สายรัดไส้ อุทริยํ อาหารใหม่ กรีสํ อาหารเก่า ปิตฺตํ น้ำดี เสมฺหํ น้ำเสลด ปุพฺโพ น้ำหนอง น้ำเหลือง โลหิตํ น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันข้น อสฺสุ น้ำตา วสา มันเหลว เขโฬ น้ำลาย สิงฺฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไขข้อ มุตฺตํ มูตร

พิจารณาอาการเหล่านี้อันรวมได้ ๓๑ ข้อ เรียกว่า อาการ ๓๑ อาการ ๓๑ นี้มีแสดงไว้ในพระสูตรทั่วไป แต่ว่าได้มีบางพระสูตรเพิ่มไว้อีก ๑ คือ มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ ขมองในขมองศีรษะ เรียงต่อจาก กรีสํ อาหารเก่า คือ กรีสํ แล้วก็ มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ ขมองในขมองศีรษะ จึงเป็นอาการ ๓๒ ท่านอธิบายว่า เดิมก็คงแสดงอาการ ๓๑ ยังไม่ได้แยกขมองในขมองศีรษะ หรือที่เรียกว่ามันสมองออกเป็นอีกประการหนึ่ง แต่ว่ารวมอยู่ในข้อ อฏฺฐิมิญฺชํ เยื่อในกระดูก ต่อมาจึงได้แยกออกอีกอาการหนึ่งว่า มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ ขมองในขมองศีรษะ จึงนับว่าเป็นอาการ ๓๒ มักจะพูดกันว่าอาการ ๓๒ จนติดปาก แต่ว่าในบทที่สวดกันนั้นเป็นอาการ ๓๑ เป็นพื้น คือไม่มี มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ สวดกันอาการ ๓๑ แต่มักพูดกันว่าอาการ ๓๒ ฉะนั้น ก็พึงทราบดังนี้ ว่าบทที่สวดกันนั้นอาการ ๓๑ เมื่อจะเติมอาการ ๓๒ ก็ต้องเติม

มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ ต่อจาก กรีสํ อาหารเก่า

การพิจารณาอาการเหล่านี้ต้องการพิจารณาให้เห็นความปฏิกูล โสโครกไม่สะอาด เพราะว่าเมื่อเกิดปฏิกูลสัญญา ความกำหนดหมายลงไปในร่างกายอันนี้ว่าปฏิกูลโสโครกไม่สะอาดแล้ว กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในทางกามอันเกี่ยวแก่ร่างกายของตนและร่างกายของผู้อื่นหรือว่าราคะ ความกำหนัดติดยินดีในร่างกายของตนหรือร่างกายของผู้อื่นก็จะสงบลงไป และเมื่อพิจารณาร่างกายอันนี้แยกออกไปโดยอาการดังนี้ จะไม่มีความเป็นชายไม่มีความเป็นหญิง แต่จะปรากฏเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ซึ่งเป็นของปฏิกูล อาการทั้ง ๕ เบื้องต้นนี้ย่อมเป็นอาการที่ปรากฏ ตามองเห็นได้ เพราะฉะนั้น จึงมักยกขึ้นสอนเป็นพิเศษสำหรับผู้ต้องการจะหยิบยกขึ้นมาพิจารณาโดยทั่วไป และในการพิจารณาให้เห็นความปฏิกูลนี้ เมื่อได้จับพิจารณาลงไปโดยเที่ยงธรรมไม่ลำเอียงด้วยอำนาจของความรักหรือความชัง ความปฏิกูลย่อมจะปรากฏให้เห็นได้ง่าย เพราะความปฏิกูลไม่สะอาดนั้นย่อมมีอยู่โดยธรรมชาติ อันแสดงอาการให้ปรากฏเห็นได้เสมอ ทั้งที่สี ที่สัณฐานคือทรวดทรง ที่กลิ่น ที่เกิด เพราะว่าเกิดจาก ปุพฺโพ โลหิต ที่อยู่ก็อยู่กับ ปุพฺโพ โลหิต ซึ่งล้วนเป็นของปฏิกูลไม่สะอาดทั้งนั้น เพราะฉะนั้นก็อาจพิจารณาให้มองเห็นได้ และท่านสอนวิธีพิจารณาไว้เป็นต้นว่า ให้พิจารณาเป็นหมวด ๆ เช่นว่าหมวดละ ๕ กลับไปกลับมา และหมวดละ ๖ กลับไปกลับมา หมวดละ ๕ กลับไปกลับมานั้น สำหรับในหมวดที่เป็นปฐวีธาตุ คือธาตุดิน อันหมายถึงเป็นส่วนที่แข้นแข็ง ตั้ง

แต่ เกสา จนถึง กรีสํ หรือว่าเติม มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ ขมองในขมอง ศีรษะดังกล่าว เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนฺตา ฟัน ตโจ หนัง นี้โดยอนุโลม ไปโดยลำดับ แล้วก็กลับ ตโจ หนัง ทนฺตา ฟัน นขา เล็บ โลมา ขน เกสา ผม กลับไปกลับมาดังนี้

อีกอย่างหนึ่ง ท่านสอนให้พิจารณาไปโดยลำดับ และเมื่ออาการไหนปรากฏชัดก็ให้ถืออาการนั้นขึ้นมาพิจารณาโดยอาการเดียว เช่นว่าจับเอา เกสา ผม ขึ้นมาพิจารณา สมมติเอาว่าพิจารณาที่ผมสักเส้นหนึ่งสมมติว่าถอนออกมา หรือพิจารณาในทีตั้งก็ตามด้วยใจ ก็ดูให้เห็นสีของผมว่าเป็นอย่างไรด้วยใจ ดูสณฐานคือทรวดทรงของเส้นผมว่าเป็นอย่างไร กลิ่นว่าเป็นอย่างไร เกิดที่ไหนอย่างไร อยู่ที่ไหนอย่างไร กำหนดดังนี้ โลมา ขน ก็เช่นเดียวกัน และเมื่ออาการอันใดปรากฏชัดก็จับเอาอาการอันนั้นขึ้นมาพิจารณาต่อไปเพียงข้อเดียว

การพิจารณาเพียงข้อเดียวนี้ พิจารณาในทางที่เป็นของปฏิกูลโสโครกไม่สะอาด แต่จะพิจารณาในทางกลิ่นก็ได้ เช่นกำหนดผมก็ให้นิมิตของเส้นผมปรากฏขึ้นในใจให้มองเห็นเส้นผม และก็ให้กำหนดว่าเกสา เกสา ดังนี้ เป็นการพิจารณาในทางกลิ่น คือให้เป็นภาพนิมิตของเส้นผมปรากฏขึ้น และเมื่อเส้นผมปรากฏขึ้นเป็นนิมิตดังนี้แล้ว การจะพิจารณาต่อไปให้เห็นเป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด ก็จะชัด คือให้เห็นสี ให้เห็นสัณฐาน ให้เห็นกลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ปฏิกูลสัญญาก็จะปรากฏขึ้นและจะทำให้จิตใจสงบจากกามฉันท์หรือราคะได้

เพราะฉะนั้น กัมมัฏฐานข้อนี้จึงเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ เพราะจะ

ทำใจให้สงบจากกามฉันท์ จากราคะได้เป็นอย่างดี ผู้ที่ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติในกัมมัฏฐานสำหรับรวมใจให้เป็นหนึ่ง เช่นว่าอานาปานสติ ย่อมได้เอกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว แต่ว่าความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวจากอานาปานสตินี้ย่อมได้ประโยชน์ในทางสงบความฟุ้งซ่านรำคาญใจเป็นอย่างดี แต่ว่าไม่ให้ประโยชน์ในทางระงับกามฉันท์หรือราคะมากนัก เมื่อมาปฏิบัติข้อกายคตาสติ สติที่ไปในกายดังแสดงในบัพพะข้อนี้ จะต้องมีการพิจารณา จิตจะไม่รวมเป็นหนึ่ง แต่จะได้ประโยชน์ในการระงับกามฉันท์หรือราคะได้เป็นอย่างดี เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติก็ควรเลือกปฏิบัติตามสมควรแก่ภาวะของจิตที่เป็นไป แต่ถ้าปฏิบัติคู่กันไปทั้ง ๒ แล้วย่อมได้ประโยชน์ในการที่จะระงับนิวรณ์ได้ทั้ง ๒ อย่าง

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบสืบต่อไป.

๑๐ สิงหาคม ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระ-ธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีลทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ ขอให้ทุก ๆ ท่านเจริญอนุสสติข้อ ๑ คือ **จาคา-นุสสติ** ความระลึกถึงจาคะ คือการสละ จาคะคือการสละนั้นหมายถึง

ทาน คือการให้พัสดุสิ่งของที่ควรให้แก่บุคคลที่ควรให้ตามที่ต้องการ คือเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับ เช่นให้อาหารแก่ผู้ที่ต้องการอาหาร ให้ยาแก้ไข้แก่คนที่เจ็บป่วย ให้ความช่วยเหลืออย่างใดอย่างหนึ่งแก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ และรวมทั้งการให้ธรรมคือการแสดงธรรมให้ฟัง หรือการให้ความรู้ในเรื่องที่ควรรู้ เป็นการให้ปัญญา ดังนี้เรียกว่าทาน มุ่งให้สำเร็จประโยชน์แก่ผู้รับเป็นที่ตั้ง อีกอย่างหนึ่ง จาคะ หมายถึงการสละสิ่งที่มีประโยชน์น้อยเพื่อสิ่งที่มีประโยชน์มาก ดังเช่นที่มีภาษิตแสดงจาคะไว้ว่า "สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต เช่นยอมผ่าตัดแขนขาเป็นต้นเพื่อรักษาชีวิต สละทั้งทรัพย์ ทั้งอวัยวะ และทั้งชีวิตได้ ในเมื่อระลึกถึงธรรม ต้องการรักษาธรรมหรือเพื่อธรรม" แม้การสละสิ่งที่เป็นประโยชน์จำเพาะตนเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมก็เรียกว่าเป็นจาคะในที่นี้ แต่ก็ต้องหมายถึงว่า ประโยชน์เพื่อส่วนรวมนั้นเป็นประโยชน์ที่ดีอันเนื่องมาถึงทุก ๆ คนรวมทั้งตนเองด้วยที่อยู่ในส่วนรวมนั้น อีกอย่างหนึ่งจาคะหมายถึงสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจทั้งหลาย เป็นต้นว่าเมื่อได้พบความจริง จะตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนหรือตามที่ตนรู้ก็ตาม และได้เกิดมีตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจ หรือความโลภความโกรธความหลงขึ้น อันเป็นข้าศึกของความจริงนั้น คือจะทำให้ต้องกระทำความชั่วความผิด เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องมีจาคะคือความสละ สละตัณหาความดิ้นรนทะยานของใจ สละโลภโกรธหลงอันเป็นข้าศึกต่อความจริงอันถูกต้องนั้น แม้ดังนี้ก็เรียกว่าจาคะ เพราะฉะนั้น ก็ให้ระลึกถึงจาคะในผู้อื่น ว่าท่านผู้ประ-

กอบด้วยจาคะดังกล่าวนี้ชื่อว่าเป็นผู้มีพระคุณ นับตั้งแต่มารดาบิดาของตนและผู้มีพระคุณทั้งหลายล้วนเป็นผู้ประกอบด้วยจาคะทั้งนั้น เอาจำเพาะที่เนื่องมาถึงตนเองของทุก ๆ คน ตนเองของทุก ๆ คนนั้นก็ต้องอาศัยจาคะ คือทานที่เป็นพัสดุตามที่ต้องการจากท่านผู้ให้ทั้งหลายตั้งต้นแต่บิดามารดาเป็นต้น ท่านเลี้ยงดูป้อนข้าวป้อนน้ำให้ ต้องการอะไรก็หาให้ ถนอมกล่อมเกลี้ยงมาแต่เล็กแต่น้อยมาโดยลำดับ และยังได้รับการให้จากท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายตามที่ต้องการ จึงได้ดำรงชีวิตมาได้โดยสวัสดีและยังได้รับจาคะคือการสละที่เป็นการสละประโยชน์ส่วนน้อยเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ ดังเช่นที่เกิดมาได้มีแผ่นดินเป็นที่อยู่อาศัย มีศาสนาเป็นที่นับถือ มีความผาสุกต่าง ๆ ดังในบัดนี้ ก็เป็นผลของจาคะของท่านทั้งหลายในอดีต ตั้งแต่พระมหากษัตริย์เป็นต้นลงมา ซึ่งได้สละชีวิตเลือดเนื้อเป็นต้น ป้องกันรักษาประเทศชาติศาสนา ท่านยอมสละทรัพย์สละอวัยวะตลอดถึงสละชีวิตเพื่อรักษาส่วนที่เป็นส่วนใหญ่นี้ไว้ เราทั้งหลายจึงได้มีแผ่นดินอาศัย มีศาสนานับถือเป็นต้นมาจนบัดนี้ และระลึกถึงจาคะ คือการสละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจของท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย ว่าแม้ท่านจะมีตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่ว่าท่านก็สละได้ไม่ใช้ตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ข่มเหงคะเนงร้ายทำให้ต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน นึกถึงผู้มีจาคะดังกล่าวมานี้ที่เป็นคนอื่นและนึกถึงจาคะในตนเองว่าเป็นอย่างไร ว่าตัวเราเองนั้นมีจาคะมาเป็นอย่างไร ว่าถึงจาคะที่เป็นทาน การให้การบริจาคได้มีแล้วอย่างไร จาคะ

ที่เป็นการสละประโยชน์ส่วนน้อยเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ ตลอดถึงจาคะ คือการสละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ เป็นต้นว่าตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ดังกล่าวมานั้น ทุกคนก็จะต้องมีจาคะดังกล่าวมานี้ไม่มากก็น้อย ก็ให้ระลึกถึงว่าจาคะที่ตนเองมีอยู่นั้นเป็นส่วนดี น่าปลื้มใจ เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตนี้มีค่า เป็นบุญเป็นกุศล และก็ตั้งใจจะทำจาคะให้มากขึ้นในทุก ๆ ทาง ทั้งจาคะที่เป็นส่วนทาน ทั้งจาคะที่เป็นส่วนเสียสละ ทั้งจาคะที่เป็นส่วนสละกิเลสในใจอันเป็นข้าศึกแก่ความจริงใจดังกล่าวมานั้น ดังนี้คือจาคานุสสติ ระลึกถึงจาคะ เมื่อระลึกถึงจาคะดังนี้ จะทำให้จิตใจผ่องใสนิยมยินดีในท่านผู้มีจาคะทั้งหลายอื่นและในตนเองซึ่งมีจาคะดังกล่าว และจะทำให้เกิดฉันทะอุตสาหะในอันที่จะปฏิบัติเพิ่มเติมจาคะของตนให้มากขึ้นไป

ต่อไปนี้จะแสดงธาตุบั้พพะ ข้อว่าด้วยธาตุในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ได้แสดงข้อที่ว่าด้วยลมหายใจเข้าออก ข้อที่ว่าด้วยอิริยาบถทั้ง ๔ ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะในอิริยาบถเล็กน้อยทั้งหลาย และข้อที่ว่าด้วยกายอันเป็นสิ่งปฏิกูลอันเรียกว่า ข้อที่ว่าด้วยปฏิกูล ในวันนี้จะว่าด้วยธาตุ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาแยกธาตุก็คือว่าแยกก้อนกายนี้ออกเป็นธาตุ ๔ หรือว่าธาตุ ๕ เพราะว่าก้อนกายนี้นั้นย่อมเป็นที่ยึดถือว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ย่อมเป็นที่ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา อัตตสัญญา ความสำคัญหมายว่าตัวตน สัตตสัญญา ความสำคัญหมายว่าสัตว์บุคคล ตั้งอยู่ในก้อนกายอันนี้ ดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่อได้นึกถึงก้อนกายอันนี้ของตน

หรือว่าได้เห็นภาพถ่าย หรือภาพในกระจกเงาอันเป็นภาพก้อนกายอันนี้ ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ตาม ก็จะต้องมีความคิดว่าเรา ตัวตนของเรา คิดว่าเรานั้นก็คือทั้งหมด คือทั้งร่างกายอันนี้ก็คิดว่าเรา คราวนี้เมื่อคิดแยกออกไป คือเมื่อดูเป็นส่วน ๆ ก็ย่อมมีความคิดว่าของเรา เช่นว่าผมของเรา ตาของเรา หูของเรา รวมความว่าคิดหรือมองเห็นยึดถือว่าก้อนกายอันนี้เป็นอัตตาตัวตน ดังนี้เรียกว่าอัตตสัญญา ทางพระพุทธศาสนา ความเห็นยึดถือดังนี้ ถ้าโดยสมมติสัจจะ ความจริงโดยสมมติก็เป็นสิ่งที่ต้องมี แต่ว่าถ้าโดยปรมัตถสัจจะ ความจริงโดยปรมัตถ์ก็หามีไม่ ว่าถึงทางจิตใจโดยตรง เมื่อมีความหลงยึดถืออยู่อย่างแน่นแฟ้นย่อมก่อให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนมาก แต่ว่าถ้าได้มองเห็นความจริงว่าอัตตาตัวตนนั้นไม่มีก็ย่อมจะทำให้ไม่ยึดถือ จะทำให้ปล่อยวางในก้อนกายอันนี้ได้ และจะมีความสุข ความปล่อยวางนั้นก็หมายถึงว่าไม่ยึดถือมาก่อให้เกิดทุกข์ แต่ไม่ใช่หมายความว่าจะเอาก้อนกายนี้ไปทิ้งไว้ที่ไหน ก้อนกายนี้ก็ให้คงอยู่เป็นก้อนกายนี้ ให้เป็นไปตามคติธรรมดาของก้อนกายนี้เอง เป็นแต่เพียงว่าอย่าไปคิดผืนธรรมดาไปบังคับธรรมดา เพราะเหตุที่มีความหลงยึดถือดังกล่าวมานั้น แต่ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมดา และรักษาสมมติสัจจะความจริงโดยสมมติไว้ด้วย ในเมื่อต้องอยู่ร่วมกันกับคนทั้งหลายในโลก

ฉะนั้น เพื่อที่จะได้ฝึกหัดปฏิบัติให้จิตใจอันนี้ได้พบกับความสงบไม่ต้องวุ่นวายเดือดร้อนกับก้อนกายอันนี้มากเกินไป จึงได้ตรัสสอนให้แยกธาตุ คือให้พิจารณาแยกออกไปว่า ที่ว่าเป็นก้อนอยู่นี้นั้น ความจริง

หาได้เป็นก้อนเป็นแท่งไม่ แต่ว่าแยกออกไปได้เป็นส่วน ๆ คือว่าในร่างกายอันนี้ ส่วนที่แข้นแข็งก็เรียกว่าเป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เรียกว่าเป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เรียกว่าเป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เรียกว่าเป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ในพระสูตรนี้ให้แยกเป็นธาตุ ๔ ดังนี้ แต่ว่าในพระสูตรอื่นได้สอนไว้อีกธาตุหนึ่ง ส่วนที่เป็นช่องว่างเป็นอากาศธาตุ คือว่าธาตุอากาศ ในการพิจารณานี้มุ่งหมายที่จะแยกธาตุ ก็คือว่าแยกก้อนกายอันนี้ออกว่าหาใช่เป็นก้อนเป็นแท่งไม่ ให้เป็นส่วน ๆ เป็นกอง ๆ เพื่อที่จะได้ทำลายอัตตสัญญา สัตตสัญญา อันทำให้มีความยึดถือว่าเป็นอัตตาตัวตน เป็นเราเป็นเขา ที่กล่าวมานั้น และเมื่อได้พิจารณาแยกจนความเป็นธาตุปรากฏ อัตตสัญญา สัตตสัญญาก็จะหายไป จะปรากฏธาตุสัญญามาแทน คือความสำคัญหมายเห็นว่าสักแต่ว่าธาตุ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มุ่งหมายดังนี้

ฉะนั้น ในการที่จะหยิบยกขึ้นมาพิจารณาตามกัมมัฏฐานนี้ จึงตรัสสอนให้หยิบยกส่วนที่แข้นแข็งเป็นต้นตามลักษณะของธาตุดังกล่าวมาแล้ว อันเป็นทางที่จะหยิบยกขึ้นมาพิจารณาได้ ดังที่ได้ตรัสแนะไว้ว่า สำหรับปฐวีธาตุคือธาตุดินนั้น ก็คือส่วนที่แข้นแข็งบรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ อันเป็นอุปาทินนะ คือร่างกายที่มีใจครองนี้ ได้แก่ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนฺตา ฟัน ตโจ หนัง มํสํ เนื้อ นหารู เอ็น อฏฺฐิ กระดูก อฏฺฐิมิญฺชํ เยื่อในกระดูก วกฺกํ ไต หทยํ หัวใจ ยกนํ ตับ กิโลมกํ พังผืด ปิหกํ ม้าม ปปฺผาสํ

ปอด อนฺตํ ไส้ใหญ่ อนฺตคุณํ สายรัดไส้ อุทริยํ อาหารใหม่ กรีสํ อาหารเก่า และต่อมาก็มีเติม มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ ขมองในขมองศีรษะเข้าอีก ๑ และบรรดาส่วนที่แข้นแข็งอย่างใดอย่างหนึ่งแม้นอกไปจากนี้นี้ก็คือปฐวีธาตุ ธาตุดิน

อนึ่ง ส่วนที่เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ที่มีอยู่ในกายนี้อันเป็นอุปาทินนะ คือร่างกายที่มีใจครองอยู่นั้น ก็ได้แก่ ปิตฺตํ น้ำดี เสมฺหํ น้ำเสลด ปุพฺโพ น้ำหนอง น้ำเหลือง โลหิตํ น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท น้ำมันข้น อสฺสุ น้ำตา วสา มันเหลว เขโฬ น้ำลาย สิงฺฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไขข้อ มุตฺตํ มูตร และส่วนที่เอิบอาบเหลวไหลอย่างใดอย่างหนึ่งอื่นแม้นอกจากนี้ก็เรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุน้ำ

อนึ่ง ในส่วนที่เป็นธาตุไฟที่มีอยู่ในกายนี้ อันเป็นอุปาทินนะมีใจครอง ก็ได้แก่ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟที่ทำให้ร่างกายชรา คือแก่ชำรุดทรุดโทรม ไฟที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน และไฟที่ช่วยในการเผาย่อยอาหาร และแม้ไฟอย่างใดอย่างหนึ่งอื่น คือเป็นตัวที่ให้ความร้อนอย่างใดอย่างหนึ่งอื่น บรรดาที่อยู่ในกายนี้ก็รวมเรียกว่า เตโชธาตุ ธาตุไฟ

อนึ่ง ส่วนที่เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ที่มีอยู่ในกายนี้ อันเป็นอุปาทินนะ มีใจครอง ก็ได้แก่ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมที่อยู่ในท้อง ลมที่อยู่ในลำไส้หรือว่าในกระเพาะอาหาร ลมหายใจเข้าลมหายใจออก และลมที่พัดไหวอย่างใดอย่างหนึ่งอื่นแม้ที่นอกจากนี้ก็รวมเรียกว่า วาโยธาตุ ธาตุลม

ส่วนที่เป็นอากาศธาตุ คือช่องว่าง อันแสดงไว้ในบางพระสูตรอื่นนั้น คือเป็นช่องว่างที่อยู่ในกายนี้ อันเป็นอุปาทินนะ ร่างกายที่มีใจครองนี้ ก็ได้แก่ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องที่อาหารเข้าไป ช่องที่อาหารตั้งอยู่ในท้อง และช่องที่อาหารเก่าออกไปภายล่าง กับบรรดาช่องว่างอย่างใดอย่างหนึ่งอื่น นอกจากนี้ก็รวมเรียกว่า อากาศธาตุ ธาตุอากาศ คือช่องว่าง คำว่า อากาศในที่นี้ให้เข้าใจว่าช่องว่างไม่ได้หมายถึงแกสหรืออะไรอื่นที่มีอยู่ในอากาศ ที่มาใช้กันในภาษาไทย แต่หมายถึงตัวช่องว่างที่ไม่มีอะไร ในร่างกายอันนี้นั้นมีบางท่านแสดงว่าเต็มไปด้วยช่องว่างต่าง ๆ ทั้งใหญ่ทั้งเล็กมากมาย บรรดาที่เป็นธาตุดินน้ำ คือที่แข้นแข็งที่เอิบอาบเหลวไหลนั้นมีน้อย ส่วนที่เป็นความร้อนคือธาตุไฟ ที่พัดไหวซึ่งเป็นธาตุลมนั้นไม่เป็นวัตถุโดยตรงเหมือนอย่างธาตุดินธาตุน้ำ ฉะนั้น ถ้าหากว่าจะยุบลงเป็นก้อนเดียวกันไม่ให้มีช่องว่างในร่างกายนี้เลย ร่างกายอันนี้ทั้งหมดก็จะเหลือก้อนเล็กนิดเดียว

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาแยกธาตุออกไปดังนี้ เพื่อให้เห็นว่าก้อนร่างกายอันนี้เมื่อแยกออกไปแล้ว ก็สักแต่ว่าเป็นธาตุ คือเป็นส่วนที่แข้นแข็งส่วนหนึ่ง ที่เอิบอาบเหลวไหลส่วนหนึ่ง ที่ร้อนส่วนหนึ่ง ที่พัดไหวส่วนหนึ่ง และที่เป็นช่องว่างอีกส่วนหนึ่ง จึงไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา สักแต่ว่าเป็นธาตุเท่านั้น เมื่อพิจารณาให้เห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุดังนี้แล้ว จิตใจก็จะหายจากความเดือดร้อนวุ่นวายไป เพราะก้อนกายอันนี้ ในเมื่อมีความยึดถือว่าเป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา จะมีปัญหาต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย แต่ว่าเมื่อเห็นสักแต่ว่าเป็น

ธาตุดังนี้แล้ว ก็จะตัดปัญหาทั้งปวงตัวเราของเราได้หมด จิตใจจะพบกับความสงบ และได้ปัญญาคือความรู้ในธาตุ

ต่อจากนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๑๑ สิงหาคม ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาค-อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ขอชักชวนให้ทุก ๆ ท่านตั้งสติระลึกถึงเทวดาอันเรียกว่า เทวตานุสสติ ก็คือระลึกถึงเทวดา ก็อาจที่จะสงสัยว่า ระลึกถึงเทวดาที่ไหน และก็อาจจะไม่เชื่อในเทวดา ฉะนั้น ก็ให้ทำความเข้าใจก่อนว่า ระลึกถึงเทวดาก็คือระลึกถึงเทวดาที่มีอยู่ในตนเอง อันหมายถึงคุณที่ทำให้เป็นเทวดา และเทวดาในที่นี้อย่างหนึ่งก็หมายถึงภาวะที่สูงขึ้นของคนเรานี้เอง คนเรานี้ย่อมมีภาวะที่สูงกว่าสัตว์เดรัจฉานโดยชาติกำเนิดอยู่แล้ว ท่านจึงแสดงว่าเกิดมาเป็นคนเป็นมนุษย์เป็นผลของกุศลกรรม กรรมที่เป็นกุศลอันได้กระทำไว้ จึงได้มีปัญญาที่เป็น "สชาติปัญญา ปัญญาที่มาพร้อมกับความเกิด" ซึ่งสูงกว่าสัตว์เดรัจฉานทั้งหลายเป็นอันมาก ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า มนุษยภูมิซึ่งทุก ๆ คนได้เกิดมานี้ก็นับว่าเป็นภาวะที่สูงอยู่ขั้นหนึ่งแล้ว จึงได้มีปัญญารู้จักละอายต่อสิ่ง

ที่ควรละอาย เกรงกลัวต่อสิ่งที่ควรเกรงกลัว รู้จักดีชั่วผิดชอบ ทางพระพุทธศาสนายังแสดงว่า เมื่อประกอบด้วยมนุษยธรรมอีกส่วนหนึ่งเป็นต้นว่าศีลธรรมอันควรที่มนุษย์ทั่วไปจะพึงมี จึงจะชื่อว่าเป็นมนุษย์โดยรูปกาย และเป็นมนุษย์โดยคุณธรรมโดยสมบูรณ์ และภาวะที่เป็นมนุษย์อันสมบูรณ์นี้ที่สูงขึ้นไปอีกก็เรียกว่าเทวภูมิ ก็ไม่ใช่อยู่ที่ไหน อยู่ในจิตใจและในความประพฤติของแต่ละบุคคลนี้เอง กล่าวคือ ประกอบด้วยเทวธรรม ธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา อันสูงกว่ามนุษยภูมิ หรือมนุษยธรรมขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง เทวธรรมนั้นก็ได้แก่ **หิริ** ความละอายใจต่อความชั่ว **โอตตัปปะ** ความเกรงกลัวต่อความชั่ว **สุกกธรรม** ธรรมที่ขาวสะอาดคือความประพฤติที่เป็นสุจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ และ **สันติ** คือความสงบกาย สงบวาจา สงบใจ นี้เป็นเทวธรรม ธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา

อีกอย่างหนึ่ง ทานศีลก็เป็นเทวธรรม ทานก็คือ การให้การบริจาค ดังกล่าวในข้อจาคานุสสติแล้ว ศีลก็คือความประพฤติงดเว้นจากความประพฤติชั่วเสียหายเป็นภัยเป็นเวรทางกายทางวาจาด้วยความตั้งใจ ดังกล่าวในข้อสีลานุสสติแล้ว ทานและศีลนี้เป็นเทวธรรม ธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา คือส่งภาวะของจิตใจให้สูงขึ้นด้วยทานด้วยศีล ภาวะของจิตใจเช่นนี้ จะเป็นภาวะที่สงบโลภสงบโกรธสงบหลงด้วยศีล จะเป็นภาวะที่ประกอบด้วยเมตตากรุณาด้วยทาน ในจิตใจที่มีความสงบและมีเมตตากรุณาดังนี้ ย่อมเป็นจิตใจที่ปราศจากภัยปราศจากเวร ปราศจากโทสะพยาบาท ประกอบด้วยความเย็นความสงบ เจ้าของของ

จิตใจเช่นนี้ก็มีสุข ใครที่เข้าใกล้ก็มีสุข ภาวะของจิตใจอันประกอบด้วยความเย็นเช่นนี้จะแผ่ออกไปถึงคนอื่น เหมือนอย่างเมื่อเข้าใกล้ที่อันมีความเยือกเย็น กระแสของความเย็นก็จะแผ่ซ่านออกมาถูกต้อง ทำให้รู้สึกว่าเย็น และจิตใจที่มีความสงบเย็นดังนี้จะมีความสว่าง เพราะไม่ต้องหม่นหมองมืดมัวด้วยความไม่สงบความอาดูรเดือดร้อนเพราะไฟโลภะโทสะเป็นต้น ฉะนั้น จึงเป็นภาวะที่เรียกว่าเทวภูมิ สูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง อันมีอยู่ในจิตใจนี้เอง

อีกอย่างหนึ่ง มนุษยภูมินั้นย่อมประกอบด้วยทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ปัจจุบันเป็นที่ตั้ง มีทรัพย์ยศเป็นต้น อันบังเกิดขึ้นจากความถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียรศึกษาประกอบอาชีพการงานแสวงหาทรัพย์มา ถึงพร้อมด้วยการรักษาทรัพย์ที่หามาได้ มีเพื่อนมิตรที่ดีงาม และใช้จ่ายตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หามาได้ คือมีกายเป็นสุข เพราะประกอบด้วยโภคะ คือสิ่งสำหรับบริโภคใช้สอย เกิดจากความขยันหมั่นเพียรเป็นต้น ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เลื่อนขึ้นเป็นเทวภูมินั้นก็คือ ยังปฏิบัติทำจิตใจให้เป็นสุขอีกด้วย เพราะประกอบด้วยสัมปรายิกัตถประโยชน์ภายหน้า ก็คือถึงพร้อมด้วยศรัทธาความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ ในบุคคลที่ควรเชื่อ ถึงพร้อมด้วยศีล ถึงพร้อมด้วยจาคะ และถึงพร้อมด้วยปัญญา ดังนี้ ก็เลื่อนขึ้นเป็นเทวภูมิ ภูมิของเทวดา เพราะจิตใจจะมีความสุขความสว่าง ด้วยศรัทธา ด้วยศีล ด้วยจาคะ และด้วยปัญญาดังกล่าวแล้ว

เพราะฉะนั้น เทวตานุสสติ ก็ให้ระลึกถึงคุณของเทวดา ก็

เทวดาในจิตใจนี้เอง เมื่อเทวดาในจิตใจนี้ตั้งอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้นก็ชื่อว่าเป็นเทพโดยธรรม ย่อมเป็นผู้ที่มีหิริโอตตัปปะ มีความขาวสะอาด มีความสงบ ประกอบด้วยทานด้วยศีล หรือว่าประกอบด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา เป็นผู้ที่ควรเคารพรักนับถือ และก็ให้ระลึกถึงเทวดาในตนเอง คือคุณธรรมดังที่กล่าวมา เมื่อพบคุณธรรมดังที่กล่าวมามีอยู่ในตนเองก็ย่อมจะทำให้จิตใจมีปสาทะ คือเลื่อมใสผ่องใส ทำให้เกิดฉันทะอุตสาหะในอันที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยิ่งขึ้นไป

อนึ่ง ภาวะดังกล่าวคือภาวะที่เป็นเทวภูมินี้เลื่อนขึ้นไปอีกก็จะเป็นอริยภูมิ ภูมิของพระอริยะ ก็มีอยู่ในจิตใจนี้อีกนั่นเอง แต่ว่าเป็นภูมิธรรมอันสูงยิ่งขึ้นไป ก็รวมความว่า มนุษยภูมิ เทวภูมิ อริยภูมิ อยู่ในจิตใจนี้ทั้งนั้น แต่ว่าในขั้นนี้ก็เอาเพียงว่า ระลึกถึงเทวดาก็คือเทวภูมิอันมีอยู่ในจิตใจเพียงเท่านี้ก่อน

อนึ่ง พึงตั้งสติกำหนดพิจารณากายในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้นับตั้งแต่ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ตั้งสติกำหนดให้รู้ทั่วอิริยาบถทั้ง ๔ ตั้งสติโดยทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัวในอิริยาบถเล็กน้อยทั้งหลาย ตั้งสติกำหนดพิจารณาให้เห็นความปฏิกูลในกายนี้ ตั้งสติกำหนดพิจารณาแยกธาตุในกายนี้ และต่อจากนี้ก็ได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า น้อมเข้ามาเทียบว่า แม้ร่างกายนี้ก็จะเป็นเช่นนั้น อันซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้านั้นตามที่ตรัสสอนให้พิจารณาก็มีถึง ๙ คือ ซากศพ ๙ ชนิด นับตั้งแต่ซากศพที่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงซากศพ

ที่เป็นกระดูกผุป่นไปหมด ว่าถึงประการแรก ตรัสสอนให้พิจารณา ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายวันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน ขึ้นพอง มีสีเขียว น่าเกลียด มีน้ำหนองน้ำเหลืองไหลเลอะ พิจารณาน้อมเข้ามาว่า แม กายนี้ก็ย่อมเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงภาวะอย่างนั้นไปได้ ตามที่ได้ตรัสสอน ให้พิจารณาหมวดกายไว้หลายข้อหลายประการดังนี้ พึงเห็นว่า ตรัส สอนให้พิจารณากายในกาย เมื่อได้มาเห็นกายประเภทต่าง ๆ ที่ตรัสสอน ให้กำหนดพิจารณาตั้งแต่ลมหายใจเข้าออกมา ก็ย่อมจะเห็นได้ชัดว่า คำว่าพิจารณากายนั้นก็คือพิจารณากายส่วนใดส่วนหนึ่ง บรรดากายส่วน ที่ตรัสให้ยกขึ้นมาพิจารณาเหล่านั้น เช่นว่ากำหนดลมหายใจเข้าออก ก็เรียกว่าเป็นการพิจารณากายอย่างหนึ่ง กำหนดอิริยาบถก็เป็นการ พิจารณากายอย่างหนึ่ง ดังนี้เป็นต้น แต่ว่าการพิจารณากายอย่างใด อย่างหนึ่งนั้น ก็รวมอยู่ในกายนี้เอง คำว่าในกายจึงหมายถึงกายที่เป็น ส่วนรวมทั้งหมด ส่วนคำว่าพิจารณากายก็คือพิจารณากายส่วนย่อยอัน รวมอยู่ในกายที่เป็นส่วนรวมนี้

อนึ่ง คำว่าพิจารณากายในกายนี้ก็เป็นอันจำกัดความลงไปได้ว่า การพิจารณากายนั้นจะต้องพิจารณาในกายหรือว่าที่กายเอง ไม่ใช่ไป พิจารณาที่เวทนาเป็นต้นอันนอกไปจากกาย ต้องพิจารณาในกายหรือ ว่าที่กาย คือภายในกายที่เป็นส่วนรวมนี้เอง เมื่อเป็นดังนี้แล้วจึง จะพบกายสำหรับที่จะพิจารณา แต่ถ้าไปค้นคว้าแสวงหากายในที่อื่น เช่นในเวทนาเป็นต้น ก็จะไม่พบกายที่ตั้งใจจะพิจารณานั้น

อนึ่ง เมื่อพิจารณาดูตามลำดับข้อที่ตรัสสอนไว้นี้ ก็จะพึงเห็น

ได้ว่า แต่ละข้อนั้น เป็นกายอย่างใดอย่างหนึ่งสำหรับชีวิตซึ่งยังดำรงอยู่ คือเป็นกายที่มีชีวิต เพราะว่ากายที่มีชีวิตนี้จะต้องหายใจเข้าหายใจออก หยุดไม่ได้ จะต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถยืนเดินนั่งนอน จะต้องมีอิริยาบถเล็กน้อยต่าง ๆ จะต้องมีอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ รวมเข้าก็เป็นธาตุทั้ง ๔ ปฏิบัติหน้าที่ของตนรวมกันอยู่ เมื่อเป็นดังนี้กายนี้จึงมีชีวิต แต่เมื่อธาตุทั้ง ๔ ที่รวมกันอยู่นี้แตกสลาย ธาตุลมดับไปก่อนก็ดับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ธาตุไฟก็จะดับ ร่างกายนี้ก็จะเย็นลงไป ธาตุน้ำธาตุดินก็จะแห้งเหือดเปื่อยเน่าไปโดยลำดับ เมื่อเป็นดังนี้ก็หยุดลมหายใจเข้าลมหายใจออก หยุดการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่อิริยาบถน้อย กายนี้ก็กลายเป็นศพ ทีแรกก็เป็นศพที่ตายใหม่วันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน หลาย ๆ วันเข้าก็เป็นศพที่ขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองน้ำหนองไหลเลอะ จะเป็นศพที่ทิ้งอยู่ในป่าช้าผีดิบ หรือจะเป็นศพที่เก็บไว้ในโลงในโกศ หรือฝังดินไว้มองไม่เห็น ก็ตามที แต่อาการที่ขึ้นพองเป็นต้นนั้นก็จะต้องมีเป็นธรรมดา และแม้ว่าในบัดนี้จะไม่มีป่าช้าผีดิบสำหรับทิ้งศพเหมือนอย่างในโบราณ แต่ก็พึงพิจารณาว่าโลกนี้เองเป็นป่าช้า เป็นที่เกิด เป็นที่แก่ เป็นที่เจ็บ เป็นที่ตาย เกิดก็เกิดในโลกนี้ แก่เจ็บก็อยู่ในโลกนี้ ตายก็ทอดทิ้งร่างกายไว้ในโลกนี้ โลกนี้เป็นป่าช้าผีดิบใหญ่ เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดพิจารณาดูด้วยใจ ว่าทุกวันนี้ทุกชั่วโมงนี้ทุกนาทีนี้ตลอดจนถึงวินาทีนี้ต้องมีคนตายอยู่ในป่าช้าผีดิบ คือโลกนี้ที่นั่นบ้างที่นี่บ้างอยู่โดยไม่ว่างเว้น แล้วก็พิจารณาเทียบเข้ามาว่า แม้กายอันนี้ก็ฉันนั้นจะต้องเป็นอย่างนั้น จะไม่ล่วงภาวะอย่างนั้น

ไปได้ จะต้องทอดร่างนี้ไว้ในป่าช้าผีดิบ จะต้องขึ้นพองมีสีเขียว น่าเกลียด มีน้ำเหลืองน้ำหนองไหลเลอะเหมือนอย่างนั้นเหมือนกัน เมื่อพิจารณาดังนี้จะทำให้เกิดธรรมสังเวช จิตใจจะประกอบด้วยความไม่ประมาทและมีความสงบ

ต่อจากนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๑๘ สิงหาคม ๒๕๑๙

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ก็ขอชักชวนให้ทุก ๆ ท่านทำ **มรณสติ** ระลึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนและแก่ทุก ๆ ชีวิต ความระลึกถึงความตายนี้ย่อมมีประโยชน์เป็นอันมาก แต่ว่าผู้ที่ไม่เคยระลึกและมีความกลัวต่อความตายก็อาจที่จะเกิดความสะดุ้งกลัว เพราะอันมรณภัยคือความกลัวต่อความตายย่อมมีแก่ทุก ๆ คน เว้นไว้แต่พระอรหันต์และสัตว์พิเศษบางจำพวกเท่านั้น แต่ถ้าไม่ระลึกถึงความตายไว้บ้างแล้ว ก็จะบังเกิดความประมาทมัวเมาในชีวิตเป็นอันมาก เมื่อเจ็บป่วยก็ย่อมจะมีจิตใจที่อ่อนแอด้วยความกลัวและไม่สามารถที่จะรับรู้ในความตายที่จะมาถึงแก่ตนได้ และโดยเฉพาะเมื่อมีความประมาทในชีวิตย่อมจะนำให้ประ-

พฤติสิ่งที่ไม่ควรประพฤติต่าง ๆ ได้เป็นอันมาก เพราะว่าจะทำได้เหมือนอย่างไม่ต้องตาย ไม่ว่าจะเป็นความชั่วสักเท่าใดก็อาจที่จะทำได้ ความประมาทเช่นนี้เป็นสิ่งที่มีโทษมากนัก สร้างทุคติคือคติที่ชั่ว ทั้งในปัจจุบันทั้งในภายหน้า ฉะนั้น จึงสมควรที่จะหัดระลึกถึงความตายเพื่อให้บังเกิดสติ บังเกิดความสังเวช และบังเกิดญาณ คือความรู้ บังเกิดสติก็คือความระลึกได้ว่า ความตายจะต้องมีอย่างแน่นอน ไม่สามารถที่จะหลีกหนีให้พ้นไปได้ และความตายเป็นธรรมดาของชีวิตทุกคนเกิดมาก็ต้องตาย สติคือความระลึกได้ไม่ลืมความตายว่าจะมีแก่ตนดังนี้ ชื่อว่าเป็นสติสังเวชคือความรู้ที่ทำให้ใจสงบ บางทีก็ใช้คำว่าสลดใจ อันหมายถึงว่า เมื่อไม่มีความสังเวช จิตใจจะมัวเมาไปต่าง ๆ ในชีวิตซึ่งเหมือนอย่างดำรงอยู่ยั่งยืนไม่ต้องแตกดับ และในสมบัติทั้งหลายเหมือนอย่างจะอยู่ครอบครองตลอดไป ประกอบด้วยความครึกครื้น ความกำเริบของใจต่าง ๆ อันเกี่ยวแก่ความมัวเมาดังกล่าวนี้ แต่เมื่อมีความสังเวชซึ่งเป็นความรู้ที่ซาบซึ้งถึงความตายว่าจะต้องมี จิตใจที่กำเริบมัวเมาเช่นนั้นจะหายไป จะมีความสงบด้วยความรู้ที่ซาบซึ้งถึงคติธรรมดาข้อนี้ ฉะนั้น ถ้าเรียกว่าความสลดใจด้วยความหมายดังกล่าวนี้ ก็เรียกว่าใช้ได้ แต่ว่าถ้าเป็นความสลดใจที่เป็นความโศก เป็นความหมดกำลังก็ไม่ถูก

ความรู้อันซาบซึ้งที่ทำให้ใจสงบจากความกำเริบต่าง ๆ ด้วยความมัวเมาดังกล่าวนี้ คือสังเวช ญาณก็คือความหยั่งรู้ อันที่จริงสติก็เป็นความรู้อย่างหนึ่ง สังเวชดังกล่าว ก็เป็นความรู้อย่างหนึ่ง แต่ว่าสตินั้น

มุ่งถึงความรู้ที่ระลึกได้นึกขึ้นมาได้ไม่หลงลืม สังเวชนั้นเป็นความรู้ในทางที่ซาบซึ้งถึงคติธรรมดาอันทำให้ใจสงบจากความกำเริบฟุ้งซ่านอันเนื่องมาจากความมัวเมาในชีวิต เรียกว่าสงบความมัวเมาลงไปได้ หรือเรียกว่าหายเมา ส่วนญาณคือความหยั่งรู้ในที่นี้นั้นมุ่งถึงความรู้ในทางที่ทำลายความยึดมั่นถือมั่น คือทำลายตัณหาอุปาทาน ความอยากยึดเมื่อยังไม่มีญาณคือความหยั่งรู้ย่อมจะมีความอยากความยึดด้วยความอยาก อยากในชีวิต อยากในทุก ๆ อย่างที่เนื่องด้วยชีวิต และก็ยึดอยู่ในชีวิตว่าเป็นเราเป็นของเราอย่างแท้จริง แต่เมื่อมีญาณคือความหยั่งรู้ลงไปแน่นอนว่าความตายเป็นสัจจะของชีวิต เป็นตัวความดับที่คู่กับความเกิด เมื่อมีเกิดก็มีดับ ดับก็คือความตายนี้เองเป็นสัจจะ คือความจริง เมื่อสัจจะคือความจริงเป็นดังนี้ ชีวิตจึงไม่ใช่ของจริงที่พึงยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา และสิ่งทั้งหลายที่เนื่องด้วยชีวิตก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่จะเป็นสิ่งที่พึงยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา ชีวิตนั้นเป็นภาวะที่ดำรงอยู่ตั้งอยู่ในระหว่างเกิดและดับเท่านั้น ซึ่งเป็นธรรมดาอันหนึ่ง เพราะฉะนั้น เมื่อญาณหยั่งรู้ในสัจจะคือความจริง ความจริงปรากฏขึ้นมาเป็นความเกิดความดับ ไม่มีอะไรที่จะพึงยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเราอยู่ในสิ่งที่เกิดดับนี้ ตัณหาอุปาทานก็สงบ ญาณคือความหยั่งรู้จึงมีหน้าที่ในทางดับตัณหาอุปาทานดังนี้

มรณสติ ระลึกถึงความตายก็มุ่งให้เกิดสติ สังเวช และญาณดังนี้ และเมื่อระลึกให้เกิดสติสังเวชและญาณดังนี้แล้ว ก็จะไม่บังเกิดความเศร้าโศก ไม่บังเกิดความดีใจ หรือว่าความรู้สึกเฉย ๆ หรือว่าความ

สะดุ้งกลัวในเมื่อนึกถึงความตาย เพราะว่าเมื่อนึกถึงความตายอย่างที่คนทั่ว ๆ ไปนึกถึงกันแล้ว ถ้าต้องนึกถึงความตายของคนที่รักกันแล้ว เช่นว่า แม่นึกถึงความตายของลูก ก็ย่อมจะเกิดความโศกโสกาดูร เมื่อนึกถึงความตายของคนที่เป็นศัตรูก็จะบังเกิดความดีใจ เมื่อนึกถึงความตายของคนที่เป็นกลาง ๆ เหมือนอย่างสัปเหร่อที่จัดศพก็ไม่รู้สึกอะไร และเมื่อระลึกถึงความตายที่จะมีแก่ตนเอง ก็จะบังเกิดความสะดุ้งกลัว นี้เป็นการนึกถึงความตายทั่ว ๆ ไปที่นึกถึงกัน แต่ว่าถ้านึกในทางที่จะให้เกิดสติ สังเวช และญาณดังที่กล่าวมาแล้ว จะไม่บังเกิดความโศกเป็นต้น คราวนี้จะระลึกอย่างไรจึงจะเป็นความระลึกที่เป็นสติ ความระลึกที่เป็นสังเวช ความระลึกที่เป็นญาณ กล่าวโดยย่อก็คือว่าระลึกว่าความตายเป็นธรรมดาซึ่งจักต้องมีแก่ตนแก่ชีวิตนี้ และแก่ทุกชีวิตไม่มียกเว้น และความตายนี้กล่าวได้ว่ามีกำหนดไว้แล้วตั้งแต่เกิด ทุกคนจึงเท่ากับว่าได้ถูกพิพากษาประหารชีวิตกันไว้แล้วทั้งนั้นตั้งแต่เกิด และชีวิตนี้ก็ดำเนินไปสู่ความตายตั้งแต่เกิด ดำเนินก้าวหน้าไปทุกเวลาไม่มีหยุด ขอบเขตกล่าวโดยย่อก็มี ๒ คือขอบเขตของชนกกรรม กรรมที่ให้เกิดกำหนดไว้ และขอบเขตของอัตราอายุทั่วไป เช่นในบัดนี้ก็ขนาด ๑๐๐ ปี โดยมากก็ไม่ถึงหรือเลยไปก็น้อย ขอบเขตของชนกกรรมและขอบเขตของอายุทั่วไปดังนี้เป็นกำหนด และนอกจากนี้ยังมีกำหนดพิเศษเกี่ยวแก่กรรมที่เข้าตัดชีวิตอย่างฉับพลัน เช่นถูกประหัตประหารสิ้นชีวิตฉับพลัน หรือประสบอุบัติเหตุสิ้นชีวิตฉับพลัน ซึ่งก็เนื่องมาจากบุรพกรรม กรรมที่ได้กระทำไว้แต่เก่าก่อนนั้นเองมาตัดรอน

เมื่อสิ้นชีวิตเป็นความตายตามกำหนดของชนกกรรมที่นำให้เกิดกำหนดไว้ หรือว่าอยู่มาจนถึงกำหนดอัตราอายุทั่วไปก็เรียกว่าเป็นกาลมรณะ แต่ว่าถ้าเป็นความตายฉับพลันดังกล่าวก็เรียกว่าอกาลมรณะ ความตายย่อมมีเป็นธรรมดาดังนี้ สติที่ระลึกรู้ถึงธรรมดา รับรองว่าเป็นธรรมดา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัวเป็นสิ่งที่พิเศษอะไร แต่ว่าเป็นธรรมดาเหมือนอย่างสิ่งธรรมดาทั้งหลาย คู่กับความเกิด เกิดก็เป็นธรรมดาอย่างหนึ่ง ตายก็เป็นธรรมดาอย่างหนึ่ง แม้แก่ก็เป็นธรรมดาอย่างหนึ่ง จะเลือกเกิดแต่อย่างเดียวไม่ให้มีแก่มีตายนั้นก็ไม่ได้ อันที่จริงควรจะกลัวเกิดมากกว่าเพราะมีเกิดจึงมีแก่มีตาย ถ้าไม่มีเกิดแก่ตายก็ไม่มี เพราะฉะนั้น การที่มากลัวตายอย่างเดียวแต่ไม่กลัวเกิด จึงเป็นความกลัวที่เป็นโมหะคือความหลง ระลึกไปดังนี้ให้เห็นไปเป็นธรรมดาไม่หลงลืม นี้แหละคือสติสังเวชก็คือระลึกไปให้ซาบซึ้งจนจิตใจสงบจากความกำเริบพุ่งซ่านจากความมัวเมาดังกล่าวมาข้างต้น เมื่อหายเมาใจก็สว่างแจ่มใสเป็นปกติใจก็สงบก็ซาบซึ้งด้วยความรู้ในความตายที่เป็นคติธรรมดา ไม่เกิดความกลัว และเมื่อระลึกไปให้เกิดความรู้ซาบซึ้งมากขึ้น ๆ ก็จะเป็นญาณขึ้นมา เพราะสัจจะคือความจริงของชีวิตดังกล่าวก็จะปรากฏขึ้นตัณหาอุปาทานในชีวิตก็จะสงบก็จะผ่อนคลายหายไป จิตใจก็จะพ้นจากความยึดถือในสิ่งที่จะต้องตาย กลายมาเป็นผู้รู้ซึ่งเป็นผู้พ้นจากความตาย ความตายนั้นบังเกิดขึ้นแก่ขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือว่านามรูปอันนี้ ผู้รู้ซึ่งเป็นผู้พิจารณาด้วยสติบังเกิดสติสังเวชและญาณขึ้นดังกล่าวย่อมเป็นผู้ที่พ้นจากขันธ์ ๕ ไม่ใช่ขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕

ก็กลายเป็นสิ่งที่รู้ ขันธ์ ๕ ตาย แต่ผู้รู้ซึ่งเป็นผู้ที่พิจารณาจนเกิดความรู้ย่อมไม่ใช่เป็นผู้ตาย เพราะเป็นผู้พ้นจากขันธ์ ๕ ดังนี้เป็นญาณที่เป็นความรู้อย่างเต็มที่

เพราะฉะนั้น เมื่อหัดพิจารณาให้เป็นสติเป็นสังเวชเป็นญาณดังนี้แล้ว ความตายนี้เองย่อมจะเป็นพาหะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ และความตายนี้เองเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัว และความตายนี้ก็จะพึงพิจารณาระลึกได้ ทั้งที่เป็นอย่างหยาบทั้งที่เป็นอย่างละเอียด ที่เป็นอย่างหยาบนั้นก็กำหนดด้วยความเกิดในเบื้องต้น ความตายในที่สุดของชีวิต ซึ่งโดยปรกติทุกคนไม่รู้ว่าชีวิตนี้จะดำรงอยู่นานเท่าใด ไม่รู้กาลเวลาที่จะตาย ไม่รู้โรคว่าจะตายด้วยโรคอะไร ไม่รู้ว่าจะตายที่ไหน และไม่รู้ว่าตายแล้วจะไปไหน ปรกติก็มักไม่รู้กันอย่างนี้ รู้แต่ว่าจะต้องตายแน่

อีกอย่างหนึ่ง ระลึกอย่างละเอียด ความระลึกอย่างละเอียดนั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ในพระสูตรหนึ่งมีความว่า "..ถ้าระลึกว่าจะต้องตายในกลางวันหรือในกลางคืน จะต้องตายในระยะเวลาที่เร็วกว่านั้น จนถึงในระยะเวลาที่บริโภคอาหาร ๔ คำ ๕ คำเป็นต้น ก็ยังชื่อว่าประมาท แต่ว่าถ้าระลึกถึงว่าจะต้องตายในระยะเวลาที่เคี้ยวอาหารเพียงคำเดียว หรือว่าในระยะเวลาที่หายใจเข้าหายใจออกเท่านั้น ดังนี้จึงชื่อว่าไม่ประมาท เป็นการระลึกถึงความตายโดยไม่ประมาท.." และอีกแห่งหนึ่งมีแสดงให้ระลึกว่า "..อันความดำรงอยู่ของชีวิตนี้ย่อมดำรงอยู่ชั่วขณะจิตเท่านั้น ไม่นานไปกว่าหนึ่งขณะจิตเดียว.." ฉะนั้น

ความเป็นไปของชีวิตนี้จึงเป็นไปอยู่ชั่วขณะจิตหนึ่ง ๆ แปลว่าตายกันอยู่ทุกขณะจิต แต่อาศัยที่มีสันตติ คือความสืบต่อ ยังไม่สิ้นความสืบต่อ จึงดูเหมือนว่าชีวิตนี้ดำรงอยู่มีอายุนานเท่านั้นนานเท่านี้ ก็เปรียบเหมือนอย่างว่าล้อที่วิ่งไปก็ทีละวงล้อเท่านั้น แต่ว่าอาศัยที่หมุนสืบต่อกันไปไม่หยุด ระยะที่วิ่งไปของล้อนั้นจึงดูยาว แต่ระยะเวลาก็วงล้อหนึ่ง ๆ นั่นเอง ฉะนั้น ในอดีตชีวิตนี้จึงดำรงอยู่แล้ว แต่ว่าไม่ชื่อว่ากำลังดำรงอยู่ในปัจจุบันหรือจะดำรงอยู่ในอนาคต ในอนาคตเล่าก็ได้ชื่อว่าชีวิตจะดำรงอยู่ไม่ใช่ดำรงอยู่ในปัจจุบัน หรือดำรงอยู่แล้วในอดีต ในปัจจุบันนี้เล่าก็ได้ชื่อว่าชีวิตยังดำรงอยู่ไม่ใช่ดำรงอยู่แล้ว ไม่ใช่จะดำรงอยู่ หมายความว่าการดำรงอยู่ของชีวิตนั้นคราวหนึ่งก็ชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น ในอดีตก็เป็นอดีตไปแล้ว ในอนาคตก็ยังมาไม่ถึง ในปัจจุบันก็ชั่วขณะจิตหนึ่ง หัดพิจารณาระลึกอยู่เนือง ๆ ให้เป็นสติเป็นสังเวชเป็นญาณ ย่อมจะเป็นประโยชน์มหาศาล จะทำให้ไม่กลัวตาย จะทำให้เกิดฉันทะอุตสาหะในอันที่จะประกอบกรณียะคือกิจที่ควรทำทั้งหลายโดยไม่ประมาท ไม่ปล่อยให้วันคืนล่วงไปโดยปราศจากประโยชน์ เพราะไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไร

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในบัพพะที่ว่าด้วยป่าช้า ๕ ประการ ข้อที่ ๒ ซึ่งนับเนื่องอยู่ในเรื่องของความตายนี้แหละ และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๑๙ สิงหาคม ๒๕๑๙

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาค-อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระ-ธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ ก็สมควรที่จะชักชวนทุก ๆ ท่านให้ตั้งสติระลึกไปในกายอันเรียกว่า กายคตาสติ ซึ่งมีลำดับต่อจากมรณสติอันได้แสดงแล้วเมื่อคืนนี้ แต่ว่ากายคตาสติ สติที่ไปในกายนั้นก็ได้แสดงแล้วในปฏิกูลบัพพะข้อที่ว่าด้วยปฏิกูล คือพิจารณากายนี้เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไปว่า เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เพราะฉะนั้น จึงจะไม่แสดงอธิบายซ้ำอีก แต่ก็สมควรที่จะได้ทำความเข้าใจเกี่ยวแก่กัม-มัฏฐานข้อนี้สักเล็กน้อย

ปรากฏว่าเมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงกายคตาสติ สติที่ไปในกายว่าเป็นของปฏิกูล ก็ได้มีพวกภิกษุซึ่งฟังพระธรรมเทศนาของพระองค์ก็เกิดความเบื่อหน่ายในกาย จึงได้ให้ช่างโกนผมเป็นต้นทำชีวิตวิน-บาตกรรมคือทำลายชีวิตไปหลายรูป ความทราบถึงพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงสิกขาบทห้ามไม่ให้ภิกษุทำอัตตวินิบาตกรรม ฉะนั้น จึงสมควรที่จะได้ทำความเข้าใจว่า ในพระพุทธศาสนาห้ามมิให้ทำอัตตวินิบาต-กรรม เพราะว่าผิดหน้าที่ซึ่งพึงปฏิบัติตามธรรม อันหน้าที่ซึ่งพึงปฏิบัติ

ตามธรรมนั้นกล่าวโดยย่อก็มีอยู่ ๔ ประการ คือ

หนึ่ง ที่เกี่ยวแก่ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ตรัสสอนให้ทำความกำหนดรู้หรือทำความรู้รอบให้รอบคอบ

สอง ที่เกี่ยวแก่สมุทัยสัจจะ สภาพที่จริงคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ตรัสสอนให้ทำการละ

สาม ที่เกี่ยวแก่นิโรธสัจจะ สภาพที่จริงคือนิโรธ ความดับทุกข์ ตรัสสอนให้กระทำให้แจ้ง

สี่ ที่เกี่ยวแก่มรรคสัจจะ สภาพที่จริงคือมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตรัสสอนให้ปฏิบัติทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น

หน้าที่ที่พึงปฏิบัติตามธรรมจึงมีอยู่ ๔ ประการดังนี้ ก็แหละทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์นี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้ไว้อย่างชัดเจนว่า อะไรเป็นทุกข์ ดังที่สวดกันอยู่ว่า "ชาติคือความเกิดเป็นทุกข์ ชราคือความแก่เป็นทุกข์ มรณะคือความตายเป็นทุกข์" นี้เป็นสภาวทุกข์ ทุกข์ตามสภาพ โสกะคือความแห้งใจ ปริเทวะคือความคร่ำครวญใจ ทุกขะคือความไม่สบายกาย โทมนัสสะคือความไม่สบายใจ อุปายาสความคับแค้นใจ นี้เป็นทุกข์และเป็นทุกข์ทางจิตใจ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ นี้ย่อลงมาจากโสกะปริเทวะ เป็นต้นว่าอันความโศกความคร่ำครวญร่ำไรเป็นต้นนั้นก็เพราะประจวบกับด้วยสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก พลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ย่อลงมาอีกก็คือปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์ และเมื่อแสดงโดยย่อ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ก็คือ กองรูป เวทนา

สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็นที่ยึดถือว่าเป็นของเรา ว่าเป็นเรา ว่าเป็นตัวตนของเรานั้นเองเป็นทุกข์

ฉะนั้น ชีวิตหรือว่าร่างกายอันประกอบด้วยชีวิตนี้ จึงรวมอยู่ใน ทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์นี้เอง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ทำความกำหนดรู้ กำหนดรู้ว่าอย่างไร ก็คือกำหนดรู้ว่าไม่เที่ยงมีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา กำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์ คือต้องถูกความเกิดความดับบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาไม่มีว่างเว้น จึงต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปไม่มีหยุดยั้ง กำหนดรู้ว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตาตัวตน เพราะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เมื่อเกิดก็ต้องดับ จะบังคับให้เกิดโดยไม่ดับไม่ได้ และต้องถูกความเกิดดับบีบคั้น จะบังคับไม่ให้ถูกบีบคั้นไม่ได ทั้งยังต้องเจ็บ จะบังคับไม่ให้ต้องเจ็บไม่ได้ เมื่อบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้จึงเป็นอนัตตามิใช่ตัวตน เพราะถ้าเป็นตัวตนเป็นเจ้าเข้าเจ้าของจริง ๆ แล้วก็จะต้องบังคับได้ ตรัสสอนให้ทำการกำหนดรู้ว่าเป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ดังนี้

ส่วนสมุทัยสัจจะ สภาพที่จริงคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์นั้น ได้แก่ตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจ พร้อมทั้งกิเลสทั้งปวง และอกุศลกรรม กรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลายอันเกิดขึ้นจากกิเลสตัณหานั้น กิเลสตัณหาและอกุศลกรรมทั้งปวงนี้ตรัสสอนให้ละ เพราะฉะนั้น เมื่อต้องการที่จะละต้องการที่จะฆ่าต้องการที่จะประหาร ก็ให้ละให้ฆ่าให้ประหารกิเลสตัณหาและอกุศลกรรมทั้งหลาย ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากนั้นเป็นความอยากได้ก็มี อยากเป็นก็มี อยากไม่ได้ไม่เป็น

คืออยากให้สิ่งที่ได้ที่เป็นสิ้นไปหมดไปก็มี แม้ความอยากตายก็เป็นตัณหาอย่างหนึ่ง ฉะนั้น เมื่ออยากฆ่าอยากประหารก็ต้องประหารตัณหาซึ่งเป็นตัวความอยากนั้นเสีย ไม่ใช่ไปฆ่าไปประหารร่างกายอันเป็นหมวดทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์นั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อปฏิบัติให้ถูกหน้าที่ของธรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้จึงจะเป็นอันปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม นี้ยกตัวอย่างมาเพียง ๒ ข้อ คือข้อที่ว่าด้วยทุกขสัจจะ ข้อที่ว่าด้วยสมุทัยสัจจะ นอกจากนี้แม้ในการปฏิบัติศีลทั่วไปก็ใช้ได้ เหมือนอย่างเช่นเมื่อความโกรธบังเกิดขึ้น ความพยาบาทบังเกิดขึ้น ทำให้คิดมุ่งร้ายหมายทำลายบุคคลที่ตนโกรธที่ตนมุ่งร้าย ผู้ที่ยับยั้งไว้ไม่ได้จึงไปทำร้ายบุคคลที่ตนโกรธบุคคลที่ตนมุ่งร้ายนั้น จึงเกิดเป็นการฆ่าเขาบ้าง ทำร้ายร่างกายบ้าง ทำร้ายทรัพย์สมบัติ เป็นอาชญากรรมต่าง ๆ ดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติผิดหน้าที่ของธรรมเช่นเดียวกัน เพราะว่าอันร่างกายชีวิตของทุก ๆ คนเป็นทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสสอนให้ไปฆ่าไปทำลาย แต่ตรัสสอนให้ทำความกำหนดรู้ว่าเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ดังกล่าวแล้ว เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดรู้ว่าเป็นอย่างนั้น ไม่ต้องมีใครไปฆ่าไปทำลาย เมื่อเกิดมาก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเอง เป็นสภาวทุกข์ ทุกข์ที่เป็นสภาพมีเป็นธรรมดา แต่สิ่งที่จะต้องไปฆ่าไปประหารนั้นก็คือตัวความโกรธความพยาบาทนั้น เป็นสมุทัยสัจจะ สภาพที่จริงคือสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะฉะนั้น ก็ต้องทำลายความโกรธ ทำลายความพยาบาทนั้นเสียด้วยอาศัยวิรัติเจตนา คือความตั้งใจงดเว้นซึ่งเป็นศีล

กล่าวคือ เมื่อเกิดเจตนาที่จะไปฆ่าเขาไปทำร้ายร่างกายทรัพย์สมบัติของเขาด้วยอำนาจของความโกรธความพยาบาท ก็ต้องงดเว้นใจของตนเองให้ได้ด้วยมีขันติความอดทน ไม่ยอมที่จะทำไปตามอำนาจของใจของกิเลสดังกล่าว ดังนี้ก็เป็นศีลขึ้นมา

คราวนี้เมื่อมาทำสมาธิ ทำความสงบใจจากนิวรณ์ คือโทสะพยาบาทนั้น ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นโทษ อันเรียกว่าโยนิโสมนสิการก็ดี ด้วยใช้เมตตาภาวนาอบรมเมตตาจิตให้บังเกิดขึ้นก็ดี โทสะพยาบาทก็สงบ ใจก็ตั้งมั่นอยู่ในเมตตาภาวนาและอยู่ในทางของปัญญานั้น ดังนี้ก็เป็นสมาธิขึ้นมา และเมื่อใช้ปัญญากำหนดพิจารณาทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ปรากฏชัดขึ้นมาว่า ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของตน ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของผู้อื่นทั้งหมด ที่เรียกว่าขันธ์อันเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการนี้ ล้วนเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ทั้งนั้น ไม่ควรที่จะยึดถือว่าเป็นของเรา ว่าเป็นเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา สัจจะคือความจริงคือข้อที่เกิดดับอันเป็นอนิจจะ และข้อที่ต้องถูกความเกิดดับบีบคั้นแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะอันเป็นทุกขะ และข้อที่เป็นอนัตตาบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ สัจจธรรมธรรมที่เป็นความจริงปรากฏขึ้นดังนี้แล้ว ทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นชัดเจนตัณหานี้คือความดิ้นรนทะยานอยากไปในทุกข์ที่ยึดทุกข์อยู่ ตัวยึดก็เป็นอุปาทานอันสืบเนื่องมาจากตัวตัณหา ทั้งตัณหาทั้งอุปาทานนี้ก็จะสงบลงไป ดังนี้ก็เป็นปัญญา เพราะฉะนั้น เมื่อปฏิบัติถูกหน้าที่ของธรรมแล้วก็จะเกิดเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ขึ้นมาด้วยประการฉะนี้

ในการปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ของพระพุทธเจ้าที่ตรัสสอนให้ตั้งสติพิจารณาในกาย เวทนา จิต ธรรม ก็เป็นการที่มากำหนดดูทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์นี้เป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในข้อกาย และถึงข้อที่ว่าด้วยป่าช้าทั้ง ๙ คือศพที่ทิ้งอยู่ในป่าช้าอันนำเข้ามาพิจารณาเทียบดูว่าร่างกายของตนก็ต้องเป็นเช่นนี้ ไม่พ้นจากนี้ไปได้ ก็เป็นการที่ตั้งสติพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์นั้นเอง และการที่จะเห็นสภาพที่จริงคือทุกข์นี้ก็พิจารณาแยกแยะให้เห็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตา ที่กล่าวมาแล้ว เพราะฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่มีประโยชน์

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๒๕ สิงหาคม ๒๕๑๙

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ก็ขอเชิญชวนท่านทั้งหลายให้เจริญอนุสสติข้อ ๑ เมื่อว่าถึงตามลำดับแห่งอนุสสติ ๑๐ วันนี้ก็ถึงข้อ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ท่านนับเป็นข้อที่ ๙ แต่ว่าเรื่องอานาปานสติได้แสดงอธิบายในอานาปานบัพพะ คือข้อที่ว่าด้วยลมหายใจเข้าออกแล้ว ฉะนั้น จึงจะไม่กล่าวซ้ำอีกและจะต่อไปข้อที่ ๑๐ คือ อุปสมานุสสติ ระลึกถึงความสงบรำงับ หรือธรรมที่ทำให้สงบรำงับ เป็นที่สงบรำงับ

"ความสงบ" ใช้คำว่า "สันติ" ก็มี "อุปสม" ดังที่ใช้ในที่นี้ก็มี เป็นข้อที่ทุกคนสมควรที่จะระลึกถึง และความระลึกถึงนั้นก็พึงระลึกถึงความสงบ หรือความสงบระงับที่ได้ที่ถึง หรือว่าที่พึงได้พึงถึงโดยไม่ยาก หรือที่อาจจะได้จะถึง กับความสงบที่เป็นจุดหมายอันจะพึงบรรลุต่อไปในภายหน้า ความสงบประการแรกที่ได้ที่ถึงนั้นพึงพิจารณาตรวจดูว่า เคยได้พบกับสันติความสงบ หรืออุปสมะความสงบระงับของตนมาอย่างใดบ้าง เพราะทุกคนก็จะต้องเคยพบกันมาแล้วไม่น้อยก็มาก ฉะนั้น จะได้กล่าวนำเพื่อเป็นทางที่จะตรวจตราดูด้วยตนเองจากง่ายไปหายาก จากภายนอกเข้ามาหาภายใน

ความสงบอันเกี่ยวแก่สถานที่ก็เช่นป่า โคนไม้ เรือนว่าง หรือว่าที่สงบแห่งใดแห่งหนึ่งอันเป็นที่ซึ่งปราศจากเสียงรบกวนทั้งหลาย ปราศจากบุคคลและสิ่งรบกวนทั้งหลาย สถานที่ดั่งกล่าวนี้เรียกว่าที่อันสงบสงัด ทุกคนย่อมจะต้องเคยพบเคยไปสู่สถานที่สงบสงัดนี้ และเมื่อไปก็ย่อมจะพบความสงบในสถานที่นั้นซึ่งอาจจะชอบบ้างไม่ชอบบ้าง หรือว่าชอบในบางคราวไม่ชอบในบางคราว แต่แม้เช่นนั้นก็ควรพิจารณาดูว่าได้อะไรในที่อันสงบนั้น ประการแรกย่อมจะได้ความสงบปราศจากเสียงรบกวนเป็นต้นดั่งที่กล่าวมา จะทำให้รู้สึกสงบ และความรู้สึกสงบนี้ผู้ที่ไม่เคยอาจจะเกิดความกลัวต่อความสงบนั้นก็ได้ หรืออาจที่จะไม่ชอบต่อความสงบนั้น แต่ว่าถ้าได้พิจารณาตรวจตราดูให้ดีแล้ว ก็จะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่ากลัว และเป็นสิ่งที่ไม่น่าเกลียดหรือน่ารังเกียจ แต่ว่าเป็นสิ่งที่ดีเพราะว่าความสงบนั้นเป็นของดี ชีวิตแม้โดยปรกติก็ต้องอาศัยความ

สงบอยู่เป็นอันมาก ความพักผ่อนย่อมต้องการที่อันสงบ ต้องการความสงบ การเรียนการทำงานก็ต้องการที่อันสงบ ต้องการความสงบ การทำงานละเอียดก็ย่อมต้องการความสงบมาก ถ้าขาดความสงบขาดที่สงบเสียอย่างเดียวแล้วจะเรียนก็ไม่ได้ จะทำงานอันใดที่ละเอียดประณีตก็ทำไม่ได้ จะพักผ่อนก็ไม่ได้ และยิ่งในเวลาที่ต้องการพักจริง ๆ เช่นเวลาที่ต้องการหลับก็ต้องการที่ที่สงบและความสงบเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้น ที่สงบหรือว่าความสงบนั้นจึงเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนต้องอาศัยอยู่ทุกวันในชีวิตทุก ๆ วันของบุคคล ยิ่งในการปฏิบัติธรรมทางจิตก็ยิ่งต้องการที่อันสงบสงัด ต้องการความสงบสงัดเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้น ที่อันสงบสงัดความสงัดจึงเป็นสิ่งที่จำปรารถนาต้องการ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ที่ทุกคนต้องอาศัยแม้ดังที่กล่าวมานี้เกี่ยวกับสถานที่

คราวนี้เกี่ยวกับจิตใจเอง แม้จิตใจนี้เองตลอดจนถึงร่างกายก็ต้องการที่อันสงบ ต้องการความสงบ เพราะว่าจิตใจนี้ไม่สามารถที่จะอยู่กับความวุ่นวายได้ทั้งวันทั้งคืน แม้ว่าความวุ่นวายนั้นจะเป็นสิ่งที่น่ากว่าน่าชอบ เช่นว่าเป็นการละเล่นเต้นรำ เป็นเครื่องดนตรีดีดสีตีเป่า แม้ที่บางคนจะชอบอย่างนั้นชอบอย่างนี้ แต่ก็ฟังอยู่ได้เล่นสนุกอยู่ได้ในเวลาที่จำกัด ไม่สามารถที่จะเล่นจะฟังจะสนุกอยู่ทั้งวันทั้งคืนได้ และเมื่อร่างกายและจิตใจต้องการความสงบแลวก็ไม่ต้องการสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด ต้องการความสงบจากสิ่งเหล่านั้น จิตใจย่อมต้องการความสงบดังกล่าวนี้อยู่เป็นอันมากในวันหนึ่ง ๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่าเรียนศึกษา ในการทำงานในการปฏิบัติธรรมก็ต้องการความสงบใจตาม

ภูมิตามชั้นของการงานที่กระทำนั้น และยิ่งในเวลาที่จะหลับนอน จิตใจจะกังวลอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหาได้ไม่ เพราะถ้าจิตใจมีกังวล มีห่วงใย มีอาลัย มีวิตกตรึกนึกคิดวุ่นวายอยู่แล้ว ก็ทำให้นอนไม่ได้ เพราะจะนอนก็นอนไม่หลับ จึงจำเป็นที่จะต้องพักกังวลพักอาลัยพักวิตกคือความตรึกนึกคิดในเรื่องทั้งหลายเสียให้หมดสิ้น ใจปล่อยจากอารมณ์ที่วิตกกังวลนั้น จิตใจปล่อยเมื่อใดความหลับก็มาเมื่อนั้น นับว่าเป็นการพักผ่อนที่ร่างกายต้องการอยู่เป็นประจำ ใจเองจึงต้องการความสงบ ร่างกายเองก็ต้องการความสงบอยู่เป็นอันมาก นี้นับว่าเป็นความสงบที่เป็นสามัญทั่วไปซึ่งทุกคนควรมีอนุสสติคือระลึกถึง อันเกี่ยวแก่สถานที่ อันเกี่ยวแก่ที่ร่างกายและจิตใจต้องการแม้ดั่งที่กล่าวนี้ ระลึกให้จำได้ว่าลักษณะที่เป็นความสงบนั้นเป็นอย่างไร เป็นความเงียบเป็นความปราศจากกังวล ปราศจากอาลัย ปราศจากวิตกนึกคิดฟุ้งซ่าน แต่เป็นความว่างเป็นความปล่อยเป็นความวาง ซึ่งลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะที่จะทำให้จิตใจมีความสุข มีอิสระเป็นใหญ่จากเครื่องวิตกกังวลทั้งหลายเป็นต้น เป็นเสรีเรียกว่ามีอำนาจของตนเอง ไม่ต้องถูกบีบบังคับ ไม่ต้องถูกชักจูง ไม่ต้องวุ่นวาย ไม่ต้องเดือดร้อน เป็นลักษณะเรียกว่าสงบอันเป็นคำรวม หรือว่าสงบระงับ ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เองนับได้ว่าเป็นลักษณะของความสุขอย่างหนึ่งที่ชีวิตนี้ต้องการ ที่ร่างกายต้องการที่จิตใจต้องการ

คราวนี้มาถึงสันติคือความสงบ อุปสมะ ความสงบระงับอันเป็นธรรมปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าย่อมเป็นสิ่งที่ละเอียดขึ้นไป

อีกตามภูมิตามชั้น ฉะนั้น จึงสมควรที่จะตรวจดูความสงบที่เป็นขั้นศีล คือเมื่อตั้งใจปฏิบัติศีลโดยตั้งใจงดเว้นจากภัยเวรนั้น ๆ หรือจากความประพฤติที่ทรงห้ามไว้จากสิกขาบทนั้น ๆ ตั้งแต่ศีล ๕ ขึ้นไปว่าได้รับผลเป็นความสงบอย่างไรบ้าง ถ้าไม่พิจารณาก็อาจจะไม่มองเห็นผลถนัดนัก และบางทีกลับจะมองเห็นความเดือดร้อนของศีล คือมองเห็นว่าศีลเป็นเครื่องจำกัดอิสรภาพเสรีภาพของความประพฤติ ต้องเว้นจากสิ่งนั้นต้องเว้นจากสิ่งนี้ คือจะทำอย่างนี้ก็ไม่ได้จะทำอย่างนั้นก็ไม่ได้ จะพูดอย่างนั้นก็ไม่ได้จะพูดอย่างนี้ก็ไม่ได้ มีศีล ๕ ข้อก็เท่ากับว่ามีเครื่องจำกัดอยู่ ๕ อย่าง มีศีล ๘ ก็มีเครื่องจำกัดอยู่ ๘ อย่าง ศีลยิ่งขึ้นไปเป็นศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็มีเครื่องจำกัดอยู่ ๑๐ อย่าง ๒๒๗ อย่าง จนถึงรู้สึกเหมือนกับว่าเป็นรั้วล้อมหรือเป็นห้องขัง ศีลยิ่งมากก็ยิ่งถูกขังจนอึดอัด จะทำอะไรก็ไม่ได้จะพูดอะไรก็ไม่ได้เป็นต้น เป็นการหมดอิสระเสรีภาพ เมื่อมองอย่างนี้แล้วก็ทำให้รู้สึกไม่สงบ ใจก็ฟุ้งซ่านอยากจะแหวกศีลออกไป คือว่าศีลเหมือนอย่างเป็นคอกขังเอาไว้ จึงไม่พบความสงบไม่พบผลของศีล แต่ว่าถ้าพิจารณาอีกด้านหนึ่งว่าความรู้สึกที่เป็นดั่งนั้น อะไรทำให้รู้สึกดั่งนั้น ก็จะพบว่าตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากนั่นเองเป็นเหตุให้มีความรู้สึกอย่างนั้น เพราะตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากนั่นเอง ตัณหาไปในทางกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจบ้าง เป็นตัณหาไปในทางความอยากเป็นนั่นเป็นนี่บ้าง เป็นตัณหาไปในทางที่อยากจะให้สิ่งที่ไม่ชอบภาวะที่ไม่ชอบทั้งหลายหมดสิ้นไปบ้าง ถูกทำลาย

ไปบ้าง เพราะความอยากเหล่านี้เอง เมื่อความอยากมี ๑๐ อย่างก็ดิ้นรนไป ๑๐ อย่าง ความอยากมี ๒๐ อย่าง ก็ดิ้นรนไป ๒๐ อย่าง อันศีลของพระพุทธเจ้านั้นทรงบัญญัติไว้สำหรับเป็นเครื่องป้องกันตัณหาคือความอยากในใจนี้เอง โดยที่ทรงเห็นว่าตัณหาอย่างแรงนั้นย่อมอยากไปใน ๕ อย่าง จึงได้ทรงบัญญัติศีล ๕ กันเอาไว้ว่า ถ้าตัณหาดิ้นรนไปในทางนี้ก็ไปติดศีลข้อนี้ เช่นตัณหาดิ้นรนไปในทางที่อยากจะฆ่าเขาก็ไปติดศีลในข้อที่ให้เว้นจากการฆ่าดังนี้เป็นต้น คราวนี้สำหรับฆราวาสทั่วไปนั้น ๕ ข้อก็เพียงพอ แต่สำหรับบรรพชิตซึ่งต้องการความทำทุกข์ให้สิ้น ต้องการดับตัณหามีบัญญัติศีลเอาไว้มาก เพราะทรงทราบว่าตัณหาจะดิ้นรนไปในทางใดบ้าง ดิ้นรนไป ๑๐๘ อย่าง ก็ต้องบัญญัติศีล ๑๐๘ ข้อดังนี้เป็นต้น เพื่อป้องกันตัณหานั้นเอง สำหรับที่จะระงับดับตัณหาลงไปนั้นเอง พึงพิจารณาดูก็จะเห็นว่า เมื่อตัณหาดิ้นไปทางนั้น ดิ้นไปทางนี้ ดิ้นไปทางโน้น เมื่อไปติดอยู่ในศีลข้อนั้นข้อนี้ออกไปไม่ได้ เพราะผู้ปฏิบัติมั่นอยู่ในวิรัติคือความงดเว้น เชื่อฟังตามพระบัญญัติอยู่ ครั้นดิ้นรนหนักเข้าออกไปไม่ได้ตัณหานั้นก็จะสงบ เมื่อตัณหาสงบหายไปแล้วนั่นแหละความสงบจึงจะมาเป็นสันติความสงบระงับซึ่งเป็นขั้นหลัง ในขั้นแรกนั้นจะพบกับความวุ่นวายสับสนอันเป็นตัวตัณหานั้นเอง ตัณหาออกไปไม่ได้ หนัก ๆ เข้าตัณหาก็เหนื่อยก็สงบและผู้ปฏิบัติในศีลจะพบสันติคือความสงบ คือความสงบตัณหานั้นเอง สงบตัณหานี้แหละนับว่าเป็นสุขของใจอย่างแท้จริงอันเป็นความสุขที่เป็นขั้นสูงขึ้นมาจากความสุขที่เกิดจากตัณหา อันความสุขที่เกิดจากตัณหา

นั้นเป็นความสุขที่วู่วาม ชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว เหมือนอย่างการบริโภคอาหารที่มีรสอร่อยในขณะที่บริโภค รสหวานบ้าง รสเค็มบ้าง รสเปรี้ยวบ้าง อร่อยในขณะที่บริโภค อร่อยที่ลิ้นเท่านั้น กลืนลงไปแล้วบริโภคแล้วความอร่อยนั้นก็หายไป ทำไมจึงต้องอร่อย เพราะความอร่อยนั้นเป็นเครื่องล่อใจล่อลิ้นให้ต้องบริโภค ถ้าหากว่าไม่มีรสอร่อยเป็นเครื่องล่อแล้ว คนเราจะไม่ยอมกินอาหารเข้าไป ชีวิตก็อยู่ไม่ได้ จึงต้องมีสิ่งเป็นเครื่องล่อคือเป็นรสต่าง ๆ และรสที่อร่อยอันเป็นความสุขนั้นก็แค่ลิ้นในขณะที่บริโภคเท่านั้น รสต่าง ๆ อันเป็นความอร่อยอันเป็นความสุขซึ่งนับว่าเป็นผลของตัณหานั้น ล้วนเป็นรสเป็นความอร่อยเป็นความสุขผิวเผิน เหมือนอย่างรสอาหารดังที่กล่าวมาแล้ว วู่วามอยู่ชั่วครู่ชั่วขณะแล้วก็หายไป ฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนไว้ว่า เป็นสิ่งที่มีสุข มีความอร่อยน้อย แต่ว่ามีทุกข์มาก เพราะว่าความทุกข์ต่าง ๆ อันเป็นผลสืบต่อมาจากความเอร็ดอร่อยนั้นมากมายหลายประการนัก เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาให้รู้สิ่งนี้แลว ก็พยายามที่จะสงบใจให้ได้จากรสจากความอร่อยจากความสุขอันวู่วามอันเป็นผลของตัณหาต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้อันเป็นไปในอารมณ์หรือกามคุณารมณ์ทั้งหลาย สงบตัณหาลงไปได้แล้วจะพบสันติคือความสงบ หรือความสงบระงับอันเป็นสิ่งที่ละเอียดและนับว่าเป็นความสุขที่เย็นเป็นความสุขที่สงบนับเป็นความสุขที่แท้จริงแม้ในขั้นศีล และนอกจากเป็นความสุขที่จิตใจจะพึงได้รับอย่างละเอียดดังนี้แล้ว ยังเป็นความสงบระงับภัยเวรทั้งหลายด้วย เพราะว่าเมื่อรักษาวิรัติเจตนาความงดเว้นเอาไว้ได้แล้ว ก็จะไม่ฆ่าเขาจะไม่ลักของเขาเป็น

ต้น เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วก็สงบภัยสงบเวรเพราะเหตุที่จะต้องไปทำดั่งนั้น เมื่อสงบภัยสงบเวรได้ก็เป็นสันติ คือความสงบจากภัยจากเวร อันส่งผลให้เป็นความสุขสืบต่อไปอีกมากมายหลายอย่างหลายประการนัก

ความระลึกถึงความสงบคือสันติหรืออุปสมะแม้ที่ได้จากศีลให้ถูกต้องแม้ตามที่กล่าวมานี้ จึงเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ และแม้ว่าจะยังไม่พบกับสันติมากนัก เพราะเหตุว่ายังสงบระงับตัณหายังไม่ได้มากนัก ใจยังอยากอยู่ ยังฟุ้งซ่านอยู่ก็ตาม แต่ถ้าหมั่นพิจารณาตรึกตรองอยู่เนือง ๆ แล้วจะมองเห็นความจริงและจะสงบตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากในใจลงได้ จะอยู่กับศีลได้อย่างเป็นมิตรเป็นสหาย และเคยเห็นว่าศีลเป็นคอกล้อม เป็นห้องขัง ก็จะกลับเห็นตรงกันข้ามว่า ศีลนั้นคือเป็นสิ่งที่เป็นอิสระเป็นเสรี เป็นไทด้วยประการทั้งปวง เมื่อสงบตัณหาลงได้เสียแล้วศีลนั้นจะเป็นแดนที่เกษม เป็นแดนที่ปลอดภัย เป็นสิ่งที่ปรารถนาต้องการ ผู้มีศีลจะรู้สึกว่ามีอิสระมีเสรีอย่างแท้จริง โดยที่มีอิสระเสรีจากตัณหานั้นเอง จึงเป็นไทแก่ตนเอง เป็นอันว่าได้ปฏิบัติทำตนให้พ้นจากความเป็นทาสของตัณหาซึ่งเป็นขั้นหยาบ แม้จะยังมีตัณหาก็จะเป็นนายของตัณหาแต่ว่าไม่เป็นทาสของตัณหา เพราะว่าจะเป็นผู้ใช้ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากนี้ให้เป็นไปในทางที่ชอบ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดป่าช้าทั้ง ๙ ประการ ตั้งใจพิจารณากำหนดให้เห็นว่า กายอันนี้ก็จะต้องเป็นศพเหมือนอย่างที่ตรัสแสดงไว้ดังที่พระจะสวดนั้น ไม่ล่วงภาวะอย่างนั้นไปได้ ความพิจารณาอย่างนี้ก็เป็นอุบายอย่างหนึ่งเรียกว่าเป็นทางสมาธิ สำหรับเป็นเครื่อง

สงบระงับตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจ จะเป็นอุปการะให้ตั้งมั่นอยู่ในศีลดี และทำใจให้เป็นสมาธิดียิ่งขึ้น และเมื่อตั้งใจฟังสวดแล้วก็ตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๒๖ สิงหาคม ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นก็ขอเชิญชวนให้ทุก ๆ ท่านเจริญอนุสสติข้อ ๑ คือ อุปสมานุสสติ ระลึกถึงความสงบหรือความสงบระงับ เมื่อคืนนี้ได้แสดงนำความสงบในขั้นศีลแล้ว วันนี้จะแสดงนำในขั้นสมาธิ แต่จะขอกล่าวเพิ่มเติมในขั้นศีลอีกหน่อยหนึ่งว่า ความสงบในขั้นนี้ท่านเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "กายวิเวก" ความสงบสงัดทางกาย ความมีศีลประกอบด้วยความงดเว้นจากความประพฤติที่เป็นภัยเป็นเวรที่ชั่วที่ผิดทั้งหลายเรียกว่าเป็นความสงบสงัดทางกาย เพราะว่าเว้นจากความวุ่นวายทางกายอันเกิดจากกรรมคือการงานที่กระทำเป็นไปในทางเบียดเบียนก่อภัยก่อเวรทั้งหลาย จึงเป็นผู้ที่มีกายอันสงบอันหมายถึงมีกรรมอันสงบ และก็มิได้หมายจำเพาะกรรมทางกายอย่างเดียวเท่านั้น กรรมทางวาจากรรมทางใจก็สงบด้วย แต่ก็นับอยู่ในข้อนี้

อีกอย่างหนึ่ง กายวิเวกหมายถึงการปลีกกายออกไปอยู่ในที่อัน

สงบสงัด เช่นในป่าในเรือนว่างหรือในที่อันสงบสงัดทั้งหลาย ปราศจากความคลุกคลีด้วยบุคคลและด้วยเรื่องทั้งหลาย ความที่นำกายออกไปอยู่ในที่อันสงบสงัดดังนี้ก็เรียกว่า กายวิเวก ย่อมเป็นอุปการะอย่างดีในการที่จะปฏิบัติอบรมจิตใจอันเรียกว่าจิตตภาวนา การอบรมจิตใจอันเป็นทางสมาธิหรือสมถะ และทางปัญญาหรือวิปัสสนา สันติคือความสงบอุปสมะ ความสงบระงับ ในขั้นสมาธินั้นโดยตรงก็หมายถึงความสงบทางจิตใจซึ่งเป็นของจำเป็นทั้งแก่ความดำรงชีวิต ทั้งแก่การที่จะเล่าเรียนศึกษาประกอบการงาน ตลอดถึงที่จะปฏิบัติทำจิตตภาวนาดังกล่าว พิจารณาดูก็จะเห็นได้ว่าจิตใจนี้ต้องการความสงบเพียงไร โดยปรกติจิตใจนี้ย่อมจะอยู่กับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย คิดถึงเรื่องนั้นบ้าง คิดถึงเรื่องนี้บ้าง และก็มักจะเพลิดเพลินอยู่กับเรื่องที่ชอบให้เพลิดเพลินทั้งปวง อันเรื่องที่ชวนให้เพลิดเพลินทั้งปวงนั้นก็เป็นเรื่องที่ประสบพบพานทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางใจเองบ้าง ดังจะพึงเห็นได้ว่า ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้า ลืมตาขึ้นก็มองเห็นบุคคลนั้นบุคคลนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อเป็นบุคคลและสิ่งที่เป็นที่รักใคร่พอใจก็ทำให้มีความเพลิดเพลินยินดี ใจก็มักจะอยู่กับสิ่งที่ชวนให้เพลิดเพลินยินดีดังนี้อยู่เป็นประจำ และก็ทำให้ขวนขวายแสวงหาสิ่งที่ชวนให้เพลิดเพลินยินดีดังกล่าวนี้มาไว้ให้พร้อมมูลบริบูรณ์ อยากจะได้สิ่งนั้นอยากจะได้สิ่งนี้ก็แสวงหามาสำหรับนำให้เกิดความเพลิดเพลินยินดี แต่ว่าก็หาอาจที่จะพบกับความเพลิดเพลินยินดีแต่เพียงอย่างเดียวไม่ ยังจะต้องพบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาพอใจ ลืมตาขึ้นก็อาจจะมองเห็นเป็น

บุคคลบ้างเป็นสิ่งของบ้างที่ไม่น่าปรารถนาพอใจ ในวันหนึ่ง ๆ ก็จะต้องพบสิ่งนั้นสิ่งนี้บุคคลนั้นบุคคลนี้ที่ไม่น่าปรารถนาพอใจ เมื่อเป็นดังนี้ก็นำให้บังเกิดความกระทบกระทั่งขัดใจโกรธแค้นขัดเคืองตรงกันข้ามกับความเพลิดเพลินยินดีดังกล่าวมาข้างต้น จึงกล่าวว่าจิตใจนี้ย่อมพบกับสิ่งที่น่าเพลิดเพลินยินดีและสิ่งที่น่ายินร้ายไม่ชอบใจ จิตใจจึงประกอบด้วยความยินดียินร้ายอยู่เป็นประจำไม่มากก็น้อย ถ้าพบกับสิ่งดังกล่าวนี้เป็นส่วนน้อยพอประมาณก็ไม่กระทบกระเทือนอะไรมากนัก แต่ว่าถ้าพบกับสิ่งเหล่านี้ที่รุนแรงซึ่งทำให้ยินดีมากหรือว่ายินร้ายมาก จิตใจก็วุ่นวายมากฟุ้งซ่านมากทั้งในทางขึ้นทางลง ทั้งในทางได้ทางเสีย เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาดูแล้วก็จะพอมองเห็นว่า จิตใจโดยปรกติที่อยู่กับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายอันประสบพบผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้างเป็นต้น ย่อมจะขึ้นลงอยู่ด้วยความยินดียินร้ายเหมือนอย่างน้ำในทะเลหรือในมหาสมุทรที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ ที่จะราบเรียบปรกตินั้นเป็นการยาก อย่างไม่มีอะไรก็เป็นคลื่นน้อย ๆ เป็นระลอกน้อย ๆ ขึ้นลง ถ้าหากว่าถูกฤดูมรสุมมีลมแรงคลื่นก็แรงจัดขึ้นลงจัด และในขณะที่ต้องประสบมรสุมดังกล่าวนี้ก็จะรู้สึกว่าเป็นขณะที่มีสุขมาก หรือไม่เช่นนั้นก็รู้สึกว่ามีทุกข์มาก จนถึงกับต้องเป็นอันตรายเพราะทนคลื่นไม่ไหวทั้งในด้านขึ้นและด้านลง ดังนี้ก็มี และนอกจากเป็นคลื่นลมเกี่ยวแก่ยินดียินร้ายทั่วไปดังกล่าวแล้ว ยังจะต้องประสบกับการได้การเสียอันเป็นคติธรรมดาอีกด้วย ความเกิดก็เป็นความได้คือได้ชีวิตนี้มา เมื่อได้มาแล้วก็บ่ายหน้าไปสู่ความเสียคือความแก่ ความเจ็บจนถึงความตายในที่

สุด นอกจากนี้เมื่อได้สิ่งอันใดมาอันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาพอใจ การได้นั้นเมื่อได้มาแล้วก็หมายความว่าเป็นการเริ่มต้นของการเสียนั้นเอง ไม่ว่าจะเป็นบุคคล ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สมบัติอันใดอันหนึ่ง เพราะว่าทุก ๆ สิ่งที่ได้มานั้นก็จะต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามคติธรรมดาหรือตามเหตุการณ์ทั้งหลาย ทั้งผู้ที่ได้มาเองก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ฉะนั้น ทุก ๆ สิ่งที่ได้มาไม่ว่าจะเป็นอะไรทั้งนั้น ถ้าสิ่งเหล่านั้นไม่สิ้นไปหมดไปก่อนเจ้าของเองก็จะต้องสิ้นไปหมดไป คือในที่สุดก็จะต้องละทิ้งชีวิตอันนี้พร้อมทั้งสิ่งต่าง ๆ ไป เมื่อเกิดมานั้นกรรมเป็นผู้ให้เกิด ก็มากับบุญและบาปที่ได้กระทำไว้ ในขณะที่ไปในที่สุดก็ไปกับบุญและบาปเท่านั้น ร่างกายอันนี้ชีวิตอันนี้ก็ต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ทั้งหมดพร้อมทั้งทุก ๆ สิ่ง เพราะฉะนั้น ทุก ๆ สิ่งที่เรียกว่าได้นั้นไม่ว่าอะไรทั้งนั้นก็หมายถึงว่าเป็นการเริ่มต้นของการเสียไปนั้นเอง เมื่อไม่ได้พิจารณาให้ตระหนักถึงความจริงดั่งนี้ ย่อมมีความดีใจเมื่อได้และมีความเสียใจเมื่อเสีย ก็ตกว่าต้องยินดียินร้าย ต้องมีความโศกระทม มีการร้องไห้บ้างหัวเราะบ้างสลับกันไปซึ่งเป็นธรรมดาของชีวิต

ฉะนั้น จิตใจที่ขึ้นลงอยู่ด้วยการได้การเสียด้วยความยินดียินร้ายอย่างเบาบ้าง อย่างปานกลางบ้าง อย่างหนักบ้าง จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ แต่คนโดยมากนั้นมักจะเห็นว่าไม่สงบในเมื่อพบกับภาวะที่รุนแรง แต่ว่าภาวะที่เป็นธรรมดามักจะมองไม่เห็นว่าไม่สงบ และนอกจากนี้โดยทั่วไปก็มักจะมองไม่เห็นว่า อันความเพลิดเพลินยินดีดังกล่าวมาข้างต้นอันรวมถึงสิ่งที่น่าเพลิดเพลินยินดีอันนำให้เกิดความเพลิดเพลินยินดีนั้น

อันที่จริงก็เป็นความไม่สงบอย่างหนึ่งด้วย แต่ว่าเข้าใจว่าเป็นความสงบเป็นความสุข ก็ยินดีพอใจอยู่เพียงเท่านั้น ครั้นไปพบสิ่งที่น่ายินร้ายมีความยินร้ายขึ้นจึงรู้สึกว่าเป็นทุกข์ไม่สงบ แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้วก็จะเห็นว่าไม่สงบทั้ง ๒ อย่าง เพราะมีอาการที่เป็นความขึ้นลงน้อยหรือมากและจะเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ต้องการได้โดยไม่ให้มีเสียก็ไม่ได้ เมื่อต้องการจะได้ก็ต้องพร้อมที่จะเสีย เพราะการเสียนั้นก็ย่อมมีเป็นธรรมดาดังที่กล่าวมาข้างต้น เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติทางจิตใจนึกแต่ว่าต้องได้และสิ่งที่จะได้นั้นคิดว่าจะต้องอยู่จะต้องเป็นไปตามที่ปรารถนาต้องการ ครั้นไปพบกับความไม่สมปรารถนาไปพบกับการเสียเข้า จึงต้องเป็นทุกข์มากวุ่นวายมากไม่สามารถที่จะระงับจิตใจมาก และนอกจากนี้ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากหรือสิ่งที่ต้องการปรารถนาดังกล่าวเป็นต้น ยังเป็นเหตุให้ก่อกรรมที่เป็นอกุศลต่าง ๆ น้อยหรือมากอีกด้วย เพราะฉะนั้น พิจารณาดูให้ดีว่าความสุขนั้นอยู่ที่ไหน ถ้าเห็นว่าความสุขอยู่ที่ความยินดีสิ่งที่น่ายินดีก็ต้องพบกับความทุกข์ สิ่งที่ตรงกันข้าม ถ้าเห็นว่าความสุขอยู่ที่การได้ ก็จะต้องพบกับความทุกข์คือการเสีย

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ทำสมาธิ คือให้หัดทำจิตใจให้สงบ โดยที่ทิ้งอารมณ์คือเรื่องที่น่ายินดียินร้ายทั้งหลายที่ทำให้เกิดคลื่นขึ้นในจิตใจดังกล่าว มาปฏิบัติทำสมาธิกำหนดจิตในอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่เป็นอุบายสงบใจในทางสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตั้งสติพิจารณากายเวทนาจิตธรรมหรือว่ายกเอาข้อใดข้อหนึ่ง เพื่อ

ให้จิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วจะพบกับภาวะอีกอย่างหนึ่งอันเรียกว่า "จิตตวิเวก" ความสงบสงัดทางจิต พ้นจากอารมณ์ที่น่ายินดียินร้ายทั้งหลาย พ้นจากอารมณ์ที่ได้ที่เสียทั้งหลายดังกล่าวมาข้างต้น สุขที่เกิดจากสมาธินี้จึงเป็นสุขที่เกิดจากความสงบอีกขั้นหนึ่ง ซึ่งผู้ที่ได้ความสุขอันเกิดจากสมาธิแล้วก็อาจจะพิจารณาเทียบเคียงกับความสุขที่ได้เกี่ยวกับกระแสคลื่นของอารมณ์ที่น่ายินดียินร้ายอันกล่าวมาข้างต้นนั้นได้ ว่าแตกต่างกันอย่างไร จะมองเห็นชัดว่าความสุขอันเกิดจากกระแสคลื่นที่ขึ้นลงอันกล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นความสุขบนทุกข์ เป็นความสุขประเดี๋ยวประด๋าว เป็นความสุขที่ไม่อิ่มไม่เต็มไม่พอ และมีเป็นอันมากที่ให้ความทุกข์มากกว่า และถ้ามีความหลงยึดถืออยู่เป็นอย่างยิ่งแล้วก็จะให้ทุกข์เป็นอันมาก ความสุขที่ได้นั้นเป็นส่วนน้อย แต่ว่าความสุขที่เกิดจากสมาธิอันเป็นความสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายนั้น เป็นความสุขที่บริสุทธิ์ขึ้นมากกว่า เป็นความสงบไม่วุ่นวายทางจิตใจ จิตใจจะปลอดโปร่งแช่มชื่นแจ่มใสสว่างไสว ทั้งจะเป็นจิตใจที่อ่อน แต่ไม่ใช่อ่อนแอ ไม่แข็งกระด้าง เป็นความอ่อนละมุนละไมที่งดงามควรแก่การงาน คืออาจสามารถที่จะปฏิบัติความดีความชอบโดยเฉพาะที่จะทำจิตตภาวนาสืบไปได้

เพราะฉะนั้น สันติคือความสงบ สงบจากนิวรณ์ สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายทางจิตใจอันเกิดจากอำนาจของสมาธิดั่งนี้ จึงเป็นสันติหรืออุปสมะ ความสงบระงับอีกขั้นหนึ่ง ซึ่งทุกคนควรจะระลึกตรวจพิจารณาดูเพื่อให้เห็นประโยชน์ของความสงบดังกล่าว ผู้ที่เคยได้ความ

สงบจากสมาธิมาบ้างก็จะทำให้จิตใจมีความอิ่มเอิบ เกิดฉันทะอุตสาหะในการที่จะปฏิบัติยิ่งขึ้น และบุคคลผู้ที่ยังไม่ได้ทำสมาธิเมื่อพิจารณาไปตามแม้ที่แสดงก็อาจจะเกิดฉันทะอุตสาหะในการที่จะปฏิบัติขึ้น เพื่อให้พบกับสันติหรืออุปสมะอันจะให้ความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปกว่าความสุขสามัญทั้งปวง

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดป่าช้าทั้ง ๙ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าให้พิจารณาน้อมเข้ามาว่ากายนี้ก็จะต้องเป็นฉันนั้น ไม่อาจพ้นภาวะอย่างนั้นไปได้ อันจะทำให้เกิดสติระลึกได้ถึงคติธรรมดาของชีวิตร่างกายที่ทุกคนจะต้องประสบ จะทำให้บังเกิดธรรมสังเวชน้อมนำใจให้ใคร่ในอันที่จะปฏิบัติทำจิตตภาวนาอบรมจิตใจให้ยิ่งขึ้นไป ณ กาลบัดนี้.

๒ กันยายน ๒๕๑๙

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นก็ขอเชิญชวนให้ระลึกถึงอนุสสติ ข้อ ๑ คือ อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมเป็นเครื่องสงบระงับหรือความสงบระงับ ได้แสดงถึงอนุสสติข้อนี้มา ๒ คราวแล้ว คราวแรกความสงบระงับในขั้นศีลคราวที่ ๒ ความสงบระงับในขั้นสมาธิ วันนี้จะแสดงถึงความสงบระงับในขั้นของ

ปัญญา ความสงบระงับในขั้นนี้ต้องอาศัยปัญญาที่พิจารณาจนบังเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ปัญญาจึงมี ๒ อย่าง ปัญญาที่เป็นส่วนเหตุ ได้แก่ปัญญาที่เป็นเครื่องพิจารณา ปัญญาที่เป็นส่วนผล ได้แก่ความรู้แจ้งเห็นจริงทำให้บังเกิดสันติคือความสงบระงับเป็นอย่างดียิ่ง ก็เพราะว่าอันความสงบระงับด้วยปัญญานั้นเป็นความระงับจากความหลง หรือจะเรียกว่าจากอวิชชา ความไม่รู้แจ้งเห็นจริง โมหะ ความหลง มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด ทำให้พบกับความสงบระงับหรือสันติอย่างดียิ่ง ก็พึงพิจารณาดูถึงการที่ได้พบความจริงอันเป็นปัญญาในข้อใดข้อหนึ่งแม้ในทางคดีโลก เมื่อเป็นความจริงแท้แล้วย่อมให้เกิดประโยชน์ ระงับความหลงเข้าใจผิดด้วยประการทั้งปวง และความสงบระงับในขั้นนี้ย่อมเป็นการพบทางที่ถูกต้อง ทำให้ปฏิบัติชอบปฏิบัติถูกต้องยิ่งขึ้นสืบต่อไปด้วย

อันความหลงทั้งหลายนั้น ความหลงในตนย่อมเป็นความหลงอันสำคัญที่สุด เป็นตัวอวิชชา เป็นโมหะ เป็นความหลงผิด รวมอยู่ในความหลงตนนี้ อันความหลงตนนั้นพิจารณาดูให้ดีว่าคืออย่างไร อันความหลงตนก็ตั้งต้นแต่ความหลงยึดถือทั้งหลาย อันเป็นความยึดถือที่ผิดด้วยอำนาจของความโลภโกรธหลงทั้งหลายทั่ว ๆ ไป อันเป็นเหตุให้บังเกิดอคติคือความลำเอียงไปด้วยอำนาจของความรักความพอใจบ้าง ด้วยอำนาจของความชังความโกรธแค้นขัดเคืองบ้าง ด้วยอำนาจของความหลงบ้าง ด้วยอำนาจของความกลัวบ้าง ความเดือดร้อนทั้งหลายย่อมเกิดจากความหลงที่ถือเอาผิดดังนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาว่า ความยึดถือในสิ่งที่ว่าเป็นที่รักก็ดี ในสิ่งที่ว่าเป็นที่ชังไม่

ชอบก็ดี ในสิ่งที่หลงใหลติดอยู่ก็ดี ในสิ่งที่กลัวก็ดี ว่าความจริงเป็นอย่างไร พิจารณาดูเป็นขั้น ๆ ในขั้นต่ำที่สุดก็คือพิจารณาถึงกรรม คือการงานที่กระทำของบุคคลที่ชอบหรือที่ชังเป็นต้นเหล่านั้นว่า ความชอบความชังเป็นต้นย่อมบังเกิดขึ้นเพราะความที่ไปยึดถือในกรรมที่เขากระทำ เหมือนอย่างว่าเขาทำให้แก่ตน เมื่อเขาทำในสิ่งที่ชอบใจก็เกิดความชอบ เมื่อเขาทำในสิ่งที่ไม่ชอบใจก็เกิดความชัง เพราะไปรับเอากรรมที่เขาทำนั้นมาเป็นของตนหรือว่ามาเกี่ยวเนื่องกับตน แต่ถ้าหากว่าได้พิจารณาตามหลักกรรมของพระพุทธเจ้าว่า กรรมที่บุคคลทำย่อมเป็นของผู้ทำนั้นเอง คือกระทำความชั่ว ความชั่วก็เป็นของผู้ทำ กระทำความดี ความดีก็เป็นของผู้ทำ พิจารณาให้เห็นจริงตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วไม่รับเอากรรมของเขามาเป็นของตนหรือมาเกี่ยวเนื่องกับตน ก็ย่อมจะวางความชอบหรือความชังเพราะเหตุที่เขากระทำดีหรือไม่ดีนั้น ๆ ได้ และนอกจากนี้ความชอบความชังที่เนื่องมาจากความหลงยึดถือทั้งหลาย เป็นต้นว่าความหลงยึดถือในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็นอนัตตามิใช่ตัวตนว่าเป็นอัตตาตัวตน ในสิ่งที่เป็นอสุภะคือไม่งดงามว่าเป็นสุภะคือของสวยงาม ความหลงยึดถือเหล่านี้ทำจิตใจให้เป็นจิตวิปลาส ทำทิฏฐิความเห็นให้เป็นทิฏฐิวิปลาส ทำสัญญาความกำหนดหมายให้เป็นสัญญาวิปลาส เพราะฉะนั้น ก็ให้พิจารณาดูตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่ามีอะไรบ้างที่ยึดถืออยู่นั้นเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาตัวตน หรือเป็นของที่งดงามจริง ๆ ร่างกายของตนเองก็ดี ของบุคคลอื่นก็ดี สิ่งที่เนื่องกับร่างกายจะเป็น

ทรัพย์สมบัติจะเป็นสิ่งอันใดอันหนึ่งก็ตามที ล้วนเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ไม่ใช่เป็นของตนที่แท้จริง และไม่เป็นสิ่งสวยงาม ความสวยงามนั้นก็มีอยู่แค่พื้นผิวภายนอก เช่นที่ตามองเห็นเท่านั้น แต่ตามความเป็นจริงแล้วล้วนเป็นสิ่งประกอบปรุงแต่งกันขึ้นมาเป็นชิ้นเป็นอันต่าง ๆ ทั้งนั้น พิจารณาดังนี้แล้ว เมื่อความจริงปรากฏขึ้นก็จะทำให้ความดิ้นรนทะยานอยากที่เรียกว่าตัณหานั้นสงบ ทำให้ความยึดถือสงบ เมื่อตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากอุปาทานความยึดถือสงบ ความปล่อยวางอันเป็นความพ้นก็บังเกิดขึ้น ความสงบระงับตัณหาอุปาทานอันเป็นความปล่อยวางดังนี้เป็นตัวความสุขอย่างยิ่ง อันความทุกข์ทั้งหลายจะเป็นโสกะ ความแห้งใจ ปริเทวะ ความคร่ำครวญใจ ทุกขะ ความไม่สบายกายที่เนื่องมาจากใจ โทมนัสสะ ความไม่สบายใจต่าง ๆ หรือที่รวมกันเรียกว่าความทุกข์อันเกิดจากการประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความปรารถนาไม่ได้สมหวัง เหล่านี้ย่อมเกิดเพราะตัณหาอุปาทานทั้งนั้น คือมีความดิ้นรนทะยานอยาก และมีความยึดถือในสิ่งอันใดว่าสิ่งอันนี้เป็นที่รักเมื่อพลัดพรากย่อมจะบังเกิดความทุกข์ มีความอยากยึดถือว่าสิ่งอันใดไม่เป็นที่รักไปประจวบเข้าก็ย่อมจะเป็นทุกข์ รวมความว่าเป็นความปรารถนาไม่ได้สมหวัง เพราะอันความปรารถนาที่ไม่ได้สมหวังนั้นก็คือว่า พบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก หรือพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักนั่นเอง และสิ่งที่จะเป็นที่รักและไม่เป็นที่รักนั้นก็ตัณหาอุปาทานนั่นแหละสร้างขึ้นมา สร้างขึ้นมาจากอะไร ก็สร้างขึ้นมาจากอวิชชา

ความไม่รู้ในสัจจะคือความจริง สร้างขึ้นมาจากโมหะ คือความหลง สร้างขึ้นมาจากมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด อันมีลักษณะเป็นจิตวิปลาส สัญญาวิปลาส ทิฏฐิวิปลาสดังกล่าวมาแล้ว ก็คือมีจิตคิด มีสัญญาความกำหนดหมาย มีทิฏฐิความเห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา ในสิ่งที่เป็นอสุภะไม่งามว่างามนั่นเอง นี้เองเป็นเครื่องสร้างว่าสิ่งนี้น่ารักสิ่งนี้น่าชังขึ้นในใจ และแม้อัตตาคือตนเองที่ออกไปยึดถือดังนั้น เมื่อพิจารณาดูแล้วก็ย่อมจะเห็นว่าอัตตาคือตัวเรา ที่ออกไปยึดนั้นก็ไม่ใช่อื่นไกลคืออวิชชาความไม่รู้ ตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก และอุปาทานความยึดถือนั้นเอง ทั้ง ๓ นี้เมื่อมารวมกันเป็นอัตตาคือตัวเรา ตัวเรานี้เมื่อออกไปรู้สิ่งอันใด สิ่งอันนั้นหรือว่าความรู้อันนั้นก็เป็นอวิชชา เมื่อมีความอยากในสิ่งอันใด ยึดในสิ่งอันใดความอยากความยึดในสิ่งเหล่านั้นก็เป็นตัณหาอุปาทานทั้งนั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงเป็นการสร้างทุกข์ให้ต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ไม่อาจที่จะพ้นไปจากความทุกข์ได้ และมิใช่แต่เท่านั้น ก็ไม่อาจที่จะพ้นจากชาติทุกข์ ชราทุกข์ และมรณทุกข์ได้ด้วย

ฉะนั้น การที่ใช้ปัญญาพิจารณาตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง อันเป็นตัวปัญญาหรือตัววิชชาบังเกิดขึ้น จนมีจิตใจคิด มีทิฏฐิเห็น มีสัญญากำหนดหมาย ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอนัตตา ในของที่ไม่งามว่าไม่งาม ตามความเป็นจริงดังนี้แล้ว

จิตสัญญา ทิฏฐิดังกล่าวมานี้ก็เป็นปัญญาเป็นวิชชาขึ้น เมื่อเป็นดังนี้ คิดถึงสิ่งอันใด กำหนดหมายถึงสิ่งอันใด เห็นสิ่งอันใด สัจจะคือความจริงในสิ่งอันนั้นก็ปรากฏขึ้นว่า นี่ไม่เที่ยง นี่เป็นทุกข์ นี่เป็นอนัตตา นี่เป็นของไม่งาม เมื่อสัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นดังนี้ ตัณหาก็ไม่เกิดขึ้นในสิ่งอันนั้น อุปาทานคือความยึดถือก็ไม่เกิดในสิ่งอันนั้น เป็นความปล่อยวางบังเกิดขึ้น นี่แหละเป็นตัวปัญญา และความสงบตั้งต้นจากความสงบจากจิตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาส สัญญาวิปลาส หรือว่าอวิชชา โมหะ มิจฉาทิฏฐิ สงบตัณหา สงบอุปาทาน เป็นอุปสมะ ความสงบระงับ ความสันติ เป็นความสงบอย่างยิ่งอันบังเกิดขึ้นจากปัญญา และอันนี้แหละเป็นวิมุตติอันเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ ความหลุดพ้นอันนี้ซึ่งเกิดจากสันติคือสันติเกิดจากปัญญา แม้ว่าจะเป็นกุปปธรรมคือธรรมที่ยังกำเริบอยู่ หมายความว่ายังกลับกลอกเปลี่ยนแปลงได้ก็ตาม แต่เมื่อหัดพิจารณาให้ได้ให้ถึงบ้างแล้วย่อมจะเป็นปัจจัยที่จะให้อบรมเพิ่มเติมมากขึ้น และถ้าหากว่าถ้าหัดปฏิบัติให้ได้ให้ถึงมากแล้ว ก็ให้หัดย้อนระลึกถึงอุปสมะ คือความสงบระงับ สันติ คือความสงบ ด้วยปัญญาดังกล่าวนี้ ว่ามีลักษณะอาการอย่างนี้อยู่เนือง ๆ ก็จะทำให้มีความคุ้นเคยต่อความสงบระงับเหล่านี้ยิ่งขึ้น จะเป็นทางให้เข้าถึงความสงบระงับดังนี้มากยิ่งขึ้นในโอกาสต่อ ๆ ไป

ในบัดนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดป่าช้า ๙ ประการ ข้อที่ ๖ ซึ่งพระสงฆ์จะได้สวดต่อไป และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๓ กันยายน ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ก็ขอเชิญชวนให้ระลึกถึงอนุสสติข้อ ๑ คือ อุปสมานุสสติ ความระลึกถึงอุปสมะ ความเข้าไปสงบระงับหรือธรรมเป็นเครื่องสงบระงับ ได้แสดงอธิบายความสงบระงับในขั้นศีล ขั้นสมาธิและขั้นปัญญามาแล้ว ในวันนี้จะแสดงอธิบายอุปสมะ ความเข้าไปสงบระงับในขั้นวิมุตติ ความหลุดพ้นอันเป็นผลของศีล สมาธิ ปัญญานั้น

ความสงบระงับอันเป็นวิมุตติความหลุดพ้นนี้ ที่ท่านแสดงลักษณะไว้เป็นอย่างสูงว่า

"ยทิทํ มทนิมฺมทโน ถอนความเมา
ปิปาสวินโย กำจัดความกระหาย"

และมีลักษณะที่ท่านแสดงไว้ต่อไปอีก แต่ในวันนี้จะแสดงอธิบายลักษณะที่ท่านอธิบายไว้ใน ๒ คำนี้

คำแรก "มทนิมฺมทโน ความถอนความเมาหรือเครื่องถอนความเมา หรือธรรมเป็นที่ถอนความเมา" ความเมานั้นย่อมมี ๒ อย่าง คือ

เมาทางกายอย่างหนึ่ง เมาทางใจอย่างหนึ่ง เมาสุรายาเสพติดให้โทษต่าง ๆ เป็นความเมาทางกาย ความเมาทางใจนั้นย่อมมีอยู่เป็นอันมาก เป็นต้นว่าความเมาในวัย คือมัวเมาเลินเล่อเผลอเพลินอยู่ว่าเรายังอยู่ในวัยหนุ่มสาวยังอยู่ในวัยที่แข็งแรง เมาในความไม่มีโรค คือมัวเมาเลินเล่อเผลอเพลินอยู่ว่าเรามีร่างกายมีอนามัยดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียน เมาในชีวิต คือมีความเมาเลินเล่อเผลอเพลินอยู่ในชีวิตโดยไม่ได้นึกถึงความตายว่าจะบังเกิดมี เมาในสมบัติ คือความพรั่งพร้อมด้วยลาภยศสรรเสริญสุขทั้งหลาย เหล่านี้เป็นความเมาทางใจแต่ละอย่าง อันความเมาทางใจนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เมื่อมัวเมาเลินเล่อเผลอเพลินอยู่แล้วย่อมขาดสติ ขาดปัญญา ตกอยู่ในความเป็นผู้ประมาท อาจที่จะประกอบกรรมที่ชั่วที่ผิดต่าง ๆ ได้ ทางพระพุทธศาสนาจึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติเพื่อสงบความเมาทางใจนี้ เป็นต้นว่าตรัสสอนให้พิจารณาเนือง ๆ ว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้เพื่อเป็นเครื่องสงบความเมาในวัย ตรัสสอนให้พิจารณาเนือง ๆ ว่าเราจะต้องมีพยาธิ คือความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้เป็นเครื่องสงบความเมาในความไม่มีโรค ตรัสสอนให้พิจารณาเนือง ๆ ว่าเรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้เป็นเครื่องสงบความเมาในชีวิต ตรัสสอนให้พิจารณาเนือง ๆ ว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้นเป็นเครื่องสงบความเมาในลาภยศสรรเสริญสุขอันเป็นสมบัติคือความพรั่งพร้อมทั้งหลาย การหมั่นพิจารณาเนือง ๆ ดังนี้ก็เป็นสติหรือเป็นอนุสสติ คือความระลึกถึงแก่เจ็บตาย ระลึกถึงความ

พลัดพรากแต่ละอย่าง และนอกจากนี้ยังได้ตรัสสอนให้ใช้ปัญญาพิจารณาขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการนี้ ย่นลงก็เป็นนามรูป ว่าเป็นอนิจจะไม่เที่ยง ทุกขะเป็นทุกข์ อนัตตาเป็นอนัตตาไม่ใช่อัตตาตัวตน ก็เพื่อเป็นเครื่องสงบความเมาในขันธ์ทั้ง ๕ หรือในนามรูปอันนี้

การปฏิบัติเหล่านี้ก็นับเนื่องอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังแสดงแล้วทั้งนั้น และเมื่อศีลสมาธิปัญญาซึ่งได้ปฏิบัติอบรมย่อมเป็นเครื่องสงบความเมาให้หมดไปได้โดยลำดับ จนเป็นผู้สร่างเมา เมื่อสร่างเมาขึ้นมาแม้ว่าจะมีความเมาอยู่บ้าง แต่ไม่ใช่เมาจนหมดสติยังมีสติอยู่บ้างสร่างความเมาขึ้นมาก็ย่อมจะมองเห็นสัจจะคือความจริง ความจริงตามคติธรรมดา แก่ เจ็บ ตาย และความพลัดพราก ตลอดจนถึงความจริงที่เป็นสัจจะก็คติธรรมดานั้นแหละอันสูงขึ้นไป รวมเป็นทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์ มองเห็นขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ หรือนามรูปอันนี้ว่าเป็นตัวทุกข์ เพราะตกอยู่ในลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นดังนี้จิตใจก็จะสว่างไสวขึ้น สงบขึ้น เพราะได้เริ่มมองเห็นความจริง แต่ว่าเพียงสร่างเมา ครั้นได้ปฏิบัติอบรมในศีลสมาธิปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไปจนหายเมาหมดความเมาเป็นผู้มีปัญญาคือความรู้ทั่วถึงเต็มที่ มีวิมุตติ ความหลุดพ้นเต็มที่ ย่อมจะพ้นจากความทุกข์ทั้งหมดความยึดถือเกี่ยวเกาะทั้งหมด เพราะเป็นผู้หายเมาด้วยประการทั้งปวง มีสติเต็มที่ มีปัญญาเต็มที่ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งมีวิชชาวิมุตติ เมื่อเป็นดังนี้แล้วจึงเป็นจิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้ความพ้น เป็นจิตใจที่สว่างแจ่มใส เป็นจิตใจที่สงบเย็นอย่างยิ่ง

ลักษณะดังกล่าวนี้ ผู้ปฏิบัติในศีลสมาธิปัญญามา แม้ว่าจะยังไม่มากนัก แต่ว่าได้พบกับผลของศีล สมาธิ ปัญญาขึ้นบ้างแล้ว ย่อมจะพบกับความสร่างเมาแห่งจิตใจไม่น้อยก็มาก อันมีลักษณะที่ประกอบไปด้วยสติปัญญา ความพ้น ความสงบดังกล่าว และเมื่อปฏิบัติในศีลสมาธิปัญญามากขึ้นเพียงใด ก็จะพบกับความสร่างเมาของจิตใจมากเข้าเท่านั้น และจะพบกับความบริสุทธิ์ของจิตใจและความสงบของจิตใจมากเข้าเท่านั้น และก็ให้นึกคาดดูว่า เมื่อหายเมาด้วยประการทั้งปวงแล้ว จิตบริสุทธิ์อย่างยิ่ง จะเป็นจิตที่เต็มไปด้วยสติปัญญาเต็มไปด้วยความสงบความเย็นเพียงใด ลักษณะดังกล่าวนี้รวมอยู่ในคำว่าสันติและอุปสมะ ความสงบระงับหรือความสงบ

อีกลักษณะหนึ่ง "ปิปาสวินโย กำจัดความกระหาย" ความกระหายในที่นี้หมายถึงความกระหายทางใจ เพราะว่าความกระหายก็มี ๒ อย่างเหมือนกัน คือความกระหายทางกาย เช่นความหิวกระหายในอาหาร ต้องการที่จะบริโภค หรือว่าในน้ำดื่ม ต้องการที่จะดื่มน้ำ ความกระหายทางใจหมายถึงความกระหายในกามทั้งหลาย กามนั้นมี ๒ อย่าง คือ กิเลสกาม กิเลสที่เป็นเหตุให้ใคร่ให้ปรารถนาต้องการ เช่น ราคะความติดใจยินดี วัตถุกาม พัสดุที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะสิ่งที่กายถูกต้อง กามทั้ง ๒ นี้ย่อมประกอบกันอยู่ กิเลสกามเป็นต้นว่าราคะความติดใจยินดีย่อมปรากฏในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน ในกลิ่นที่จมูกได้ทราบ ในรสที่ลิ้นได้ทราบ ในสิ่งที่กายถูกต้องซึ่งกายได้ถูกต้อง ฉะนั้น รูปเป็นต้น

เหล่านี้จึงได้เป็นกามขึ้นมา เรียกว่าเป็นพัสดุกามหรือวัตถุกาม วัตถุหรือพัสดุที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจทั้งหลาย และเมื่อพูดว่ากามโดยปรกติก็หมายถึงทั้ง ๒ อย่างนี้ประกอบกันอยู่ แต่ว่าบางทีก็หมายถึงวัตถุกาม คือวัตถุที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ ดังในที่นี้ความกระหายอันหมายถึงความกระหายในกามทั้งหลาย ความกระหายนั้นก็กล่าวได้ว่ากิเลส-กาม คือเป็นกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ อันเป็นเหตุให้ใคร่ให้ปรารถนาให้กระหายในกามทั้งหลาย ก็คือในพัสดุกาม คือในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจทั้งหลาย จิตที่มีความกระหายอยู่ในกามทั้งหลาย ย่อมเป็นจิตที่ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย เป็นจิตที่ร้อน เป็นจิตที่ไม่สงบ เป็นจิตที่เศร้าหมองและทั้งประกอบด้วยความทุกข์ต่าง ๆ

อันความเดือดร้อนไม่สงบทั้งหลายความทุกข์ทั้งหลายย่อมเกิดเพราะความกระหายในกามทั้งหลายอยู่เป็นอันมาก และอาการที่เป็นความกระหายนี้มีลักษณะที่ต้องการจะได้ มีลักษณะที่หวงแหน มีลักษณะที่ไม่อิ่มไม่เต็มไม่พอเพราะว่าต้องการอยู่เสมอ ต้องการรูปที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ ครั้นได้รูปอันนี้มาแล้วก็ต้องการรูปอีกอันหนึ่งใหม่อันเป็นที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ ต้องการเสียงอันนี้ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ และก็ต้องการเสียงอันอื่น ๆ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ ได้ ๑ ก็อยากได้ ๒ ได้ ๒ ก็อยากได้ ๓ ดังนี้เป็นต้น และยิ่งปล่อยตามใจที่กระหายดังนี้ความกระหายก็ยิ่งมาก เพราะฉะนั้นจึงปรากฏว่ามีความไม่อิ่มไม่เต็มไม่พออยู่เสมอ จึงได้มีพระพุทธภาษิต

ตรัสไว้ว่า "ผู้ที่มีความกระหายในกามทั้งหลายนี้ แม้จะได้ภูเขาเป็นทองคำทั้งภูเขาหนึ่งแล้วก็ยังหาพอไม่ ต้องการที่จะได้ภูเขาทองคำลูกที่ ๒ ต่อไปอีก" ดังนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้น จึงเป็นจิตใจที่ยากจนเพราะความไม่อิ่มไม่เต็มไม่พอ จึงเป็นจิตใจที่มีความทุกข์ความร้อนความกระวนกระวายด้วยประการทั้งปวง แต่ครั้นกำจัดความกระหายทั้งหลายไปโดยลำดับด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ศีลนั้นก็กำจัดความกระหายในกามอย่างหยาบ คือว่า อยากได้ทรัพย์ก็ให้แสวงหาโดยทางที่ชอบ อย่าไปปล้นสะดมลักของเขา อย่าไปฆ่าเขา เมื่อมีคู่ครองก็ยินดีอยู่ในคู่ครองของตนไม่ไปนอกจิตนอกใจกัน เมื่อพูดอะไรก็พูดความจริงที่เป็นประโยชน์และถูกกาลถูกเวลา และงดเว้นจากการดื่มน้ำเมาอันเป็นฐานแห่งความประมาท ดังนี้เป็นต้น ก็เป็นอันว่าได้กำจัดความกระหายในกามทั้งหลายในทางที่ผิด เมื่อยังมีความกระหายอยู่ก็แสวงหาในทางที่ถูกที่ชอบ ไม่ละเมิดขอบเขตของศีลออกไป เมื่อปฏิบัติในสมาธิก็เป็นอันระงับในกามทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นกลุ้มรุมจิตใจ ปรากฏเป็นกามฉันท์ พยาบาท เป็นต้น จะทำให้จิตใจสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อปฏิบัติในปัญญาก็เป็นเครื่องกำจัดกามอย่างละเอียด ซึ่งเป็นตัณหาอุปาทานหรือว่าเป็นราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย หรือกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ ซึ่งนอนจมหมักหมมอยู่ในจิตใจ จึงทำให้จิตใจสงบจากความกระหายในกามทั้งหลายโดยลำดับ

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติในศีล ในสมาธิ ในปัญญา แม้ปฏิบัติมาในเบื้องต้นก็ย่อมจะพบความสงบจากความกระหายในกามทั้งหลายตามภูมิ

ตามชั้น และเมื่อเป็นดังนี้ก็เปรียบเทียบดูว่าเมื่อจิตใจตกอยู่ในกามทั้งหลายนั้นมีความทุกข์เพียงไร แต่เมื่อชนะใจของตัวเองได้ ชนะความกระหายได้ มีความสงบแล้ว มีความสุขเพียงไร จะรู้สึกว่าศีลเป็นสิ่งที่มีคุณค่าอันสูง เป็นขอบเขตแห่งความสงบ สมาธิก็เป็นคุณค่าอันสูงเป็นแดนแห่งความสงบ ปัญญาก็มีคุณค่าอันสูง เป็นแดนแห่งความสงบ เมื่อมาอยู่ในศีลในสมาธิในปัญญา ย่อมหายหิวหายกระหายหายพลุ่งพล่านใจ มีความสงบมีความสุขเป็นผล ความสงบความสุขที่เป็นผลพร้อมทั้งมีความอิ่มความเต็มความพอ ประกอบด้วยปีติปราโมทย์เป็นต้น อันเป็นผลของการปฏิบัติทั้งปวงนี้ ย่อมรวมอยู่ในคำว่าความสงบอันเป็นสันติหรืออุปสมะ อันบังเกิดขึ้นจากความกำจัดในความกระหายในกามทั้งหลาย และความสงบดังกล่าวนี้ย่อมเป็นตัวความกำจัดความกระหายในกามทั้งหลายนั้นเอง เพราะฉะนั้น ก็ให้หมั่นระลึกพิจารณาตรวจดูถึงผลของการปฏิบัติในศีลสมาธิปัญญาแม้ดังที่กล่าวมาอันปรากฏเป็นความสร่างเมาหายเมา อันปรากฏเป็นความกำจัดความกระหายในกามทั้งหลาย จิตใจจึงแจ่มใสบริสุทธิ์ อิ่ม เต็ม พอ ไม่ดิ้นรนกวัดแกว่งกระวนกระวาย ไม่เร่าร้อน เหล่านี้เป็นลักษณะของสันติของอุปสมะ ที่เป็นผลของศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งอย่างสูงก็เป็นวิมุตติความหลุดพ้น

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดป่าช้าทั้ง ๙ ข้อ ๑ ซึ่งตรัสสอนให้พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเหลือแต่กระดูก มีสีขาวคล้ายสีสังข์ เทียบเข้ามาว่าแม้กายอันนี้ก็ฉันนั้น ซึ่งจะทำให้บังเกิดสติและ

ปัญญาให้พบกับสันติและอุปสมะเป็นผล และขอให้ตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๘ กันยายน ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นก็ขอเชิญชวนให้ทุก ๆ ท่านทำสติระลึกถึงอุปสมะ คือธรรมเป็นที่สงบระงับหรือความสงบระงับ อันเรียกว่าอุปสมานุสสติ ได้แสดงเรื่องอุปสมะหรือสันตินี้มาโดยลำดับ คืออุปสมะหรือสันติด้วยอาศัยศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ ในข้อที่เป็นชั้นวิมุตตินี้ก็ได้แสดงถึงลักษณะว่า มีลักษณะเป็นที่ถ่ายถอนความเมา เป็นที่กำจัดความกระหาย ในวันนี้จะได้แสดงถึงลักษณะตามพระบาลีว่า

"อาลยสมุคฺฆาโต เป็นที่ทำลายกำจัดอาลัย"

แต่ว่าในเบื้องต้นก็ขอให้ระลึกถึงสถานที่อันสงบสงัด ถึงความสงบสงัดซึ่งมีอยู่ในโลกนี้ ซึ่งทุก ๆ คนได้เคยประสบพบผ่านเช่นในป่า หรือในเรือนว่างหรือในที่ที่เคยไม่สงบ แต่เมื่อสิ่งที่ไม่สงบหายไปแล้วก็กลับเป็นความสงบอันมีอยู่ในที่ทั้งปวง ทั้งในที่ใกล้และทั้งในที่ไกล เมื่อระลึกถึงที่อันสงบระงับหรือที่อันสงบสงัดและความสงบสงัด

ดังกล่าว ก็ย่อมจะพบความสงบใจไม่วุ่นวายเดือดร้อนใจ นี้เป็นความสงบระงับหรือเป็นความสงบสงัดทั่ว ๆ ไป แต่เมื่อมาปฏิบัติให้ถึงความสงบสงัด ด้วยศีลอันเป็นความสงบเวรสงบภัยทั้งปวง ด้วยสมาธิอันเป็นความสงบใจจากอารมณ์และกิเลสอันเป็นเครื่องทำใจให้กลุ้มกลัดเดือดร้อนทั้งหลาย และด้วยปัญญาอันเป็นเครื่องทำให้เกิดความสงบระงับจากตัณหาอุปาทานทั้งหลาย ย่อมจะได้พบความสงบอันประณีตยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ และผลของความปฏิบัติในศีลสมาธิปัญญาอันเป็นความสงบดังกล่าวนั้นก็กล่าวได้ว่าเป็นวิมุตติ ความหลุดพ้นตามขั้นของการปฏิบัติ คือเป็นวิมุตติในขั้นศีลก็เป็นความพ้นจากภัยเวร เป็นวิมุตติในขั้นสมาธิก็เป็นความพ้นจากอารมณ์และกิเลสที่มากลุ้มกลัดจิตใจ และเป็นวิมุตติคือความพ้นขั้นปัญญาก็เป็นความสงบจากตัณหาอุปาทานซึ่งทำให้พ้นจากความทุกข์อันเกิดขึ้นในจิตใจได้มากยิ่งขึ้น และศีลสมาธิปัญญาที่ปฏิบัติมาโดยลำดับอันให้ผลเป็นวิมุตติความหลุดพ้นตามขั้นที่กล่าวมานี้ ประมวลกันเข้าก็มีลักษณะเป็นเครื่องถ่ายถอนความเมา เป็นเครื่องกำจัดความกระหาย เป็นเครื่องทำลายหรือว่าถอนอาลัย คำว่า "อาลัย" หมายถึงที่อาศัย มีใช้ในภาษาไทย เช่นวิทยาลัย ประกอบขึ้นด้วยคำว่า วิทย+อาลัย รวมกันเป็นวิทยาลัย ก็แปลว่าเป็นที่อาศัยแห่งวิทยา อาลัยจึงหมายถึงที่อาศัย ใช้ได้ทั้งภายนอกและภายใน อาลัยที่เป็นภายนอกนั้นก็เช่นบ้านเรือนอันเป็นที่อาศัยของร่างกายของบุคคลก็เป็นอาลัยแต่ละอย่าง น้ำเป็นที่อาศัยของปลาก็เรียกว่าเป็นอาลัยอย่างหนึ่ง ส่วนอาลัยที่เป็นภายในนั้นก็ได้แก่อารมณ์และกิเลสอันบังเกิดขึ้นสืบเนื่อง

มาจากอารมณ์ ก็หมายถึงอารมณ์และกิเลสอันเป็นที่อาศัยของจิตใจอันนี้ เมื่อจิตใจอันนี้อาศัยอยู่เร้นอยู่ในอารมณ์และกิเลสอันใด อารมณ์และกิเลสอันนั้นก็ชื่อว่าเป็นอาลัยของจิตใจ ในข้อนี้แม้ในภาษาไทยเราก็ยังนำเอามาพูดเช่นว่า มีอาลัยอยู่ในบุคคลนั้นบุคคลนี้ อยู่ในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็คือมีความหมายว่าบุคคลนั้นบุคคลนี้หรือสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นที่รักผูกพันอยู่ในจิตใจ จิตใจจึงอาศัยอยู่จึงติดอยู่เร้นอยู่ในบุคคลนั้นในสิ่งอันนั้น และเมื่อเป็นดังนี้จึงชื่อว่ามีอาลัย และหากว่าต้องพลัดพรากจากกันก็ย่อมมีความเศร้าโศก มีความทุกข์ระทมต่าง ๆ ก็เพราะมีอาลัยดังกล่าว บุคคลสามัญทั่วไปย่อมมีอาลัยดังกล่าวนี้อยู่ในสิ่งอันเป็นที่รักทั้งหลาย และก็ย่อมมีความทุกข์อยู่เพราะความอาลัยดังกล่าวนี้มากหรือน้อย บุคคลหรือสิ่งอันจะเป็นเหตุให้เกิดความอาลัยนั้นโดยตรงก็เป็นบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักนั้นเอง หรือว่าเป็นบุคคลหรือสิ่งที่ทำให้บังเกิดความสุข เช่นว่าอยู่ในที่ใดมีความสุขก็ย่อมจะติดในที่นั้นอาลัยอยู่ในที่นั้นเพราะเหตุแห่งความสุข ดังนี้ก็เป็นเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้เกิดความอาลัย ก็รวมความว่า ความรักความชอบอันเกิดขึ้นเพราะเหตุที่ได้รับความสุขโสมนัส หรือเพราะเหตุอื่นอันใดอันหนึ่งก็ตาม ก็เป็นเหตุให้เกิดอาลัยได้ทั้งนั้น

อาลัยดังกล่าวมานี้ เมื่อรวมเข้าแล้วก็ไม่พ้นไปจากกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจทั้งหลายดังกล่าวในข้อที่ว่าด้วยกำจัดความกระหายนั้นเอง เพราะความกระหายนั้นก็หมายถึงกระหายในรูปเสียงเป็นต้น อันเป็นที่น่ารักใคร่

น่าปรารถนาน่าพอใจ แต่ในที่นี้มุ่งลักษณะเป็นอาลัยคือเป็นที่อยู่อาศัย ซึ่งแสดงถึงความติดความผูกพัน เพราะว่าเป็นที่อยู่อาศัยจึงเรียกว่าอยู่ด้วยกัน เหมือนอย่างว่าอาศัยอยู่ในบ้านก็คือว่าอยู่ด้วยกันในบ้าน อันแสดงถึงความผูกพันหรือความติดพันอย่างใกล้ชิด ลักษณะที่เรียกว่าเป็นอาลัยก็ย่อมเป็นเช่นนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อยังถอนอาลัยไม่ได้ก็ยังถอนความทุกข์ทั้งปวงไม่ได้ เมื่อประสงค์จะถอนความทุกข์ทั้งปวงก็ต้องถอนอาลัยทำลายอาลัยนี้ให้สิ้นไปโดยลำดับ ด้วยศีลด้วยสมาธิด้วยปัญญา การถอนโดยลำดับนี้ก็เป็นการที่ทำให้พบความพ้นทุกข์ไปได้โดยลำดับเช่นเดียวกัน อาลัยอย่างหยาบย่อมจะทำให้ละเมิดศีล เมื่อละอาลัยอย่างหยาบได้ก็รักษาศีลได้ อาลัยอย่างกลางก็ทำให้ใจไม่เป็นสมาธิ เพราะเมื่อใจหมกมุ่นอยู่ในอาลัยต่าง ๆ คือในสิ่งที่ผูกพันใจอันหมายความว่า เมื่อจิตใจนี้ยังอยู่ในอาลัยก็มาอยู่ในอารมณ์ของสมาธิไม่ได้ เมื่อจิตใจออกจากอาลัยได้จึงจะมาอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้ คือเมื่อจิตใจนี้อยู่กับอารมณ์มีรูปเสียงเป็นต้น ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย ครุ่นคิดอยู่แต่เรื่องเหล่านี้ เรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง ที่เป็นบุคคลบ้าง เป็นวัตถุบ้าง เป็นการงานบ้าง ฉะนั้น ก็ชื่อว่ายังมีเรื่องเหล่านั้นเป็นอาลัยคืออยู่กับเรื่องเหล่านั้น มีความสุขความพอใจอยู่กับเรื่องเหล่านั้น ครั้นพรากใจออกมาจากเรื่องเหล่านั้นเข้ามาสู่อารมณ์ของสมาธิ จิตใจก็จะอยู่ไม่ได้จะต้องวิ่งกลับไปหาอาลัย ฉะนั้น ท่านจึงมีเปรียบเหมือนอย่างว่าปลาที่อยู่ในน้ำ เมื่อจับขึ้นจากน้ำมาวางไว้บนบก ปลาก็จะดิ้นเพื่อจะลงน้ำฉันใดก็ดี เมื่อนำจิตออกจากอาลัยมา

ตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ จิตก็จะดิ้นกลับไปสู่อาลัย ฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องใช้ความเพียรใช้สตินำจิตมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิใหม่ จนจิตได้ความสุขจากสมาธิขึ้นบ้าง จิตจึงจะมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้ดีขึ้น ก็แสดงว่าจะต้องกำจัดอาลัยอย่างกลาง สงบอาลัยอย่างกลางจึงจะทำสมาธิได้

อาลัยอย่างละเอียดก็คือตัณหาอุปาทานนั่นเอง และโดยเฉพาะตัณหาอุปาทานนี้ก็เป็นความอยากเป็นความยึดอยู่ในขันธ์ที่เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการนี้ คือในกายและใจนั้นเองของทุก ๆ คน ฉะนั้น จึงมีความอยากยึดอยู่ในขันธ์อันเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ นี้ หรือในนามรูป หรือว่ากายใจอันนี้ ฉะนั้น เมื่ออบรมปัญญาที่ตรัสให้พิจารณาให้เห็นลักษณะคือเครื่องกำหนดหมายอันแท้จริงของขันธ์ ๕ ว่าไม่เที่ยงเป็นสิ่งเกิดดับ เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดาเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เมื่อพิจารณาดังนี้ตัณหาอุปาทานก็จะแย้งอยู่เสมอว่า ที่ว่าไม่เที่ยงนั้นก็รู้สึกอยู่ว่าเที่ยง ที่ว่าเป็นทุกข์นั้นก็รู้สึกอยู่ว่าสุข ที่ว่าเป็นอนัตตานั้นก็รู้สึกว่าเป็นอัตตาตัวตน เมื่อเป็นดังนี้ก็แปลว่าปัญญายังไม่เกิด เพราะว่ายังอาศัยอยู่กับอาลัยอย่างละเอียดก็คือตัณหาอุปาทานนั่นเอง ประกอบด้วยอวิชชาคือความไม่รู้ จึงยังเห็นยืนยันอยู่ว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาคือตัวตน นี่แหละเป็นอาลัยอย่างละเอียดซึ่งยากที่จะถอนได้ แต่เมื่ออาศัยใช้ปัญญาพิจารณาอยู่บ่อย ๆ ในเบื้องต้นก็ตามสัญญา คือความกำหนดหมาย ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และกำหนดหมายลงดู

ที่ขันธ์ ๕ หรือว่านามรูปอันนี้ เมื่อกำหนดหมายดูอยู่บ่อย ๆ ดังนี้ อาการที่ไม่เที่ยงของขันธ์ ๕ อันปรากฏอยู่เป็นประจำก็ย่อมจะปรากฏให้เห็น อาการที่เป็นทุกข์ของขันธ์ ๕ ก็จะปรากฏให้เห็น อาการที่เป็นอนัตตาของขันธ์ ๕ ก็จะปรากฏให้เห็น เพราะเป็นอาการที่มีอยู่ที่เป็นไปอยู่ทุกขณะอันไม่อาจจะปกปิดได้ อาการที่ไม่เที่ยงก็ไม่เที่ยงอย่างเปิดเผยไม่ใช่ปกปิด ดังจะพึงเห็นได้ว่าเป็นสิ่งที่มีเกิดมีดับอยู่เป็นธรรมดา เมื่อเกิดดับก็มองเห็นไม่ใช่เกิดดับอย่างปกปิด อาการที่เป็นทุกข์ต่าง ๆ ที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ ก็เป็นทุกข์อย่างปรากฏให้เห็นไม่ใช่ปกปิด อาการที่เป็นอนัตตาเอาจำเพาะข้อเดียวว่าบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ก็เปิดเผยให้เห็นว่าบังคับไม่ได้ตามปรารถนาไม่ปกปิด ดังจะพึงเห็นได้ว่าความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ความเป็นอนัตตานี้ได้มีอยู่แก่ตนเองด้วย ได้มีอยู่แก่บุคคลผู้อื่นด้วยทุกคน ไม่มียกเว้น และมีอยู่เป็นอันมาก ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ความเป็นอนัตตาปรากฏให้เห็นอยู่ในปัจจุบัน และความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ความเป็นอนัตตาที่ปรากฏเป็นความแก่ความเจ็บความตายก็ปรากฏแก่ทุก ๆ คนและทุก ๆ เวลา เป็นสิ่งที่มองเห็นกันอยู่

เพราะฉะนั้น ลักษณะที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตานี้จึงเป็นลักษณะที่เปิดเผยไม่ซ่อนเร้นอยู่อย่างใดทั้งสิ้น และปรากฏอยู่ทุกขณะ แต่การที่ไม่มองเห็นนั้นก็เพราะยังมีเครื่องปิดบัง คืออวิชชา ตัณหา อุปาทานในจิตใจนั้นเอง อันทำให้มีตามืดมัวมองไม่เห็นหรือมองเห็นผิดไปเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น เมื่อหมั่นพิจารณาอยู่เนือง ๆ อาศัยสัญญา

อยู่เป็นเบื้องต้น กำหนดทำอนิจจสัญญา กำหนดหมายว่าไม่เที่ยง ทุกข-สัญญา กำหนดหมายว่าเป็นทุกข์ อนัตตสัญญา กำหนดหมายว่ามิใช่ตัวตน ในขันธ์ ๕ นี้ หรือรวมในนามรูปนี้ หมั่นพิจารณาเนือง ๆ แล้ว อาการที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาจะปรากฏขึ้นโดยลำดับ เพราะว่าเมื่อปฏิบัติอบรมปัญญาอยู่เนือง ๆ เช่นนี้แล้ว ดวงตาที่เคยมืดมัวนั้นก็จะสว่างขึ้น เพราะการปฏิบัติดังนี้เป็นการอบรมปัญญา สร้างดวงตาปัญญา หรือว่าล้างตาที่มืดมัวนั้น หรือว่ารักษาตาที่มืดมัวนั้นให้ดีขึ้นก็จะมองเห็นขึ้นโดยลำดับ เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะถอนตนออกจากอาลัย คือความยึดถือออกได้โดยลำดับ และเมื่อถอนออกมาได้เพียงใดก็จะพบกับความพ้นทุกข์ได้เพียงนั้น อันนี้แหละเรียกว่า **อาลยสมุคฆาตธรรม** คือ ธรรมที่เป็นเครื่องถอนเป็นเครื่องทำลายอาลัย และถอนได้แม้เพียงขั้นที่ปฏิบัติอบรมศีลสมาธิปัญญาสามัญยังให้เกิดสุขพ้นความทุกข์ได้เพียงนี้ ถ้าหากว่าถอนให้หมดสิ้นจะเป็นความสงบอันเป็นความสุขเพียงไหน

ฉะนั้น หมั่นระลึกถึงธรรมอันเป็นที่ถอนเป็นที่ทำลายอาลัยอยู่เสมอ ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติทำอุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมอันเป็นที่สงบระงับหรือสันติอีกข้อหนึ่ง ทำใจให้มีความผาสุกสงบ

ในวันนี้จะได้สวดในบัพพะว่าด้วยป่าช้าทั้ง ๙ ข้อที่ ๘ ที่ตรัสสอนให้พิจารณาถึงซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า และได้ทรงจำแนกถึงศพที่มีลักษณะต่าง ๆ ตั้งต้นแต่ศพที่ตายแล้ววันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน ขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด อนึ่ง ศพเช่นนั้นที่เหลือแต่โครงกระดูก แต่ว่ายังมี

เนื้อมีเลือดและยังมีเส้นเอ็นรึงรัดให้เป็นโครงกระดูกอยู่ อนึ่ง ศพเช่นนั้นที่ไม่มีเนื้อแล้วเปื้อนเลือดและยังมีเส้นเอ็นรึงรัดอยู่ อนึ่ง ศพเช่นนั้นที่ปราศจากเนื้อและเลือดแล้วและยังมีเส้นเอ็นรึงรัดเป็นโครงร่างอยู่ อนึ่ง ศพเช่นนั้นเหลือแต่โครงกระดูกไม่มีเส้นเอ็นรึงรัด โครงกระดูกจึงได้กระจัดกระจายไม่รวมกันอยู่เป็นโครงร่าง กระดูกเท้ากระดูกมือก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกแข้งก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกขาก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกสะเอวก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกสันหลังก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกแขนก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกหัวไหล่ก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกคอก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกฟันก็ไปทิศทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะก็ไปทิศทางหนึ่ง เช่นนี้ อนึ่ง ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพเช่นนั้นที่เป็นกระดูกมีสีขาวเพียงดังสังข์ อนึ่ง ตรัสสอนให้พิจารณาศพเช่นนั้นที่มีอายุเกินปีหนึ่งอยู่เป็นกอง ๆ นี้นับว่าเป็นหมวดที่ ๘ และก็พึงทราบว่าที่ตรัสสอนให้พิจารณาอย่างนี้ก็เพียงให้ยกเป็นตัวอย่าง จะพิจารณาซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า ในที่นี้ก็ควรเข้าใจว่าในป่าช้าคือโลกนี้เพราะโลกนี้นับว่าเป็นที่เกิดของสัตว์ทั้งหลาย เป็นที่แก่เป็นที่เจ็บเป็นที่ตายของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ เพราะฉะนั้น โลกนี้ก็เป็นเรือนที่เกิดและเป็นเรือนตายและเป็นป่าช้าที่ทิ้งซากศพของทุก ๆ คนด้วย พิจารณาน้อมเข้ามาว่าแม้เราก็จะต้องเป็นอย่างนั้นไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้ แม้การพิจารณาดังนี้ก็ย่อมจะเป็นเครื่องถอนอาลัยอันมีอยู่ในร่างกายชีวิตนี้ได้ น้อยหรือมากตามควรแก่การปฏิบัติ

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๙ กันยายน ๒๕๑๙

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ก่อนอื่นก็ขอเชิญชวนทุก ๆ ท่านให้ทำสติระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบระงับอันเป็นอุปสมานุสสติ ได้แสดงอุปสมะหรือสันติคือความสงบระงับ หรือธรรมเป็นที่สงบระงับด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และที่เป็นวิมุตติมาหลายครั้ง ในวันนี้จะได้แสดงลักษณะของความสงบระงับที่เป็นวิมุตติคือความหลุดพ้นตามลักษณะที่แสดงไว้ว่า

"วฏฺฏูปจฺเฉโท เป็นที่เข้าไปตัดวัฏฏะ"

พึงเข้าใจว่า ที่ชื่อว่าอุปสมะหรือสันติคือความสงบระงับนั้นย่อมมีอยู่ ๒ อย่าง คือที่เป็นผลและที่เป็นเหตุ ความสงบระงับเป็นผลแต่ว่าก่อนที่จะพบความสงบที่เป็นผลนี้ก็จะต้องกล่าวว่า สงบจากอะไร คืออะไรทำให้ไม่สงบก็สงบจากสิ่งนั้น ความสงบจากสิ่งที่ทำให้ไม่สงบนั้นเป็นส่วนเหตุ ฉะนั้น เมื่อกล่าวว่าความสงบระงับจึงต้องหมายถึงความสงบระงับที่เป็นส่วนเหตุคือความสงบจากอะไร อันทำให้ไม่สงบระงับนั้นก่อนด้วยแล้วความสงบระงับที่เป็นผลจึงจะบังเกิดขึ้น แต่การแสดงลักษณะของความสงบระงับที่บังเกิดขึ้นแม้ที่ เป็นส่วนผลนั้น เพื่อส่องความให้ชัดก็ต้องยกเอาส่วนเหตุมาประกอบไว้ด้วย อย่างคำว่า

"เข้าไปตัดวัฏฏะ" นี้เป็นส่วนเหตุ เพราะว่าเมื่อยังมีวัฏฏะก็ต้องมีความไม่สงบระงับ เมื่อตัดวัฏฏะเสียได้จึงจะเกิดความสงบระงับ ฉะนั้นเพื่อที่จะเกื้อกูลแก่การปฏิบัติจึงนำคำว่าตัดวัฏฏะเข้ามาแสดงในความสงบระงับที่เป็นส่วนผลด้วย เพื่อชี้ให้เข้าใจไปถึงเหตุว่าเกิดจากการตัดวัฏฏะเสียได้

"วัฏฏะ" นั้น แปลว่าวน ใช้คำเดียวว่า วัฏฏะ ก็มี ใช้คู่กับคำว่าสังสาร คือวัฏฏสังสาระหรือที่เรียกเป็นคำไทยว่า วัฏสงสารก็มี คำว่าสังสาระหรือสงสารนั้น แปลว่าการท่องเที่ยวไป วัฏฏสังสาระหรือวัฏสงสารก็คือการท่องเที่ยวไปด้วยอาการที่วน คือวนเวียน อันการท่องเที่ยวไปโดยอาการที่วนนี้ ถ้านึกดูถึงภาพแห่งการเดินวนหรือว่าวิ่งวนก็ย่อมจะเห็นว่า เป็นการที่เวียนอยู่เป็นวงกลม หรือว่าเวียนกลับมาสู่ที่เก่านั่นเอง ไม่ออกไปข้างไหน ลักษณะที่เป็นการท่องเที่ยวโดยอาการที่วนเวียน คือกลับมาสู่ที่เก่าแล้วก็เวียนมาสู่ที่เก่าดังนี้คือวัฏฏสังสาระ หรือวัฏสงสาร อธิบายตามที่เข้าใจกันเป็นส่วนมากก็คือการท่องเที่ยวเวียนเกิดเวียนตายอันหมายความว่า เกิด แก่ ตาย แล้วก็เกิดอีก แล้วก็แก่ ตาย แล้วก็เกิดอีก เวียนเกิดเวียนตายอยู่ดังนี้ในชาติทั้งหลายเป็นอเนกคือเป็นอันมาก เรียกว่าวัฏฏสังสาระ การท่องเที่ยวโดยการเวียนวน ก็แหละการท่องเที่ยวเวียนเกิดเวียนตายในชาติทั้งหลายเป็นอันมาก เป็นมนุษย์บ้าง เป็นเทพบ้าง เป็นพรหมบ้าง หรือว่าตกอบายคือเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย คือพวกผีต่าง ๆ บ้าง ตามหลักพระพุทธศาสนาแสดงว่า เป็นไป

ตามกรรมคือการงานที่กระทำ กระทำดีก็เป็นชนกกรรมให้เกิดในชาติที่ดี เป็นมนุษย์เป็นเทพเป็นพรหม ตามควรแก่กรรมดีที่กระทำ กระทำกรรมชั่วก็เป็นชนกกรรมให้เกิดในอบาย เป็นสัตว์นรกสัตว์เดรัจฉานเป็นต้น และผู้ที่ยังไม่บรรลุมรรคผลแม้ในชั้นต้นคือยังไม่เป็นพระโสดาบันบุคคล เรียกว่ายังเป็นปุถุชนอยู่ ก็เป็นอนิยตคือมีคติที่ไม่แน่ เพราะยังมีกิเลสหนาแน่น อาศัยความไม่ประมาทในบางครั้งก็กระทำกรรมดี อาศัยความประมาทในบางคราวก็กระทำกรรมชั่ว เพราะฉะนั้นจึงอาจจะท่องเที่ยวไปเวียนวนอยู่ในสุคติก็ได้ในทุคติก็ได้ แต่ว่าจะไปเกิดในชาติภพใดก็ตามก็ต้องเกิดแก่ตายทั้งนั้น ต่างกันแต่เร็วหรือช้าเท่านั้น ก็ตกว่าต้องท่องเที่ยววนเวียนไปเกิดแก่ตายในชาติภพทั้งหลายตามกรรมที่กระทำไว้ นี้แหละคือสังสารวัฏหรือวัฏสังสาระ สัตว์ทั้งหลายรวมทั้งบุคคลและสัตว์เดรัจฉาน หรือแม้โอปปาติกะ สัตว์ผู้เกิดผุดขึ้นทั้งหลายจะเป็นเทพก็ตาม เป็นเปรต อสุรกายสัตว์นรกประเภทต่าง ๆ ก็ตาม ก็อยู่ในสังสารวัฏหรือวัฏสงสารทั้งนั้น สรุปลงแล้วก็เวียนเกิดเวียนแก่เวียนตายอยู่โดยไม่รู้จบ ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นมิได้แสดงว่าจะต้องเวียนเกิดแก่ตายอยู่ดังนี้ตลอดไป แต่แสดงว่าเมื่อยังมีกิเลสก็ต้องเวียนเกิดแก่ตายอยู่ดังนี้ เมื่อสิ้นกิเลสเป็นขีณาสวะคือมีอาสวะสิ้นแล้ว ก็สิ้นชาติคือความเกิด เมื่อสิ้นชาติคือความเกิดก็สิ้นแก่สิ้นตาย เป็นอันตัดวัฏฏะ หรือวัฏฏสังสาระหรือวัฏสงสาร โดยความก็คือตัดกิเลสอันเป็นตัวเหตุสำคัญก่อน และเมื่อตัดกิเลสได้ก็ตัดชาติคือความเกิดได้ เพราะว่าเมื่อตัดกิเลสได้ก็ตัดกรรม จึงไม่มีกรรมที่จะเป็น

ชนกกรรมเกิดอีกต่อไป ดังนี้เรียกว่าเป็นการตัดวัฏฏะ ซึ่งเป็นผลสูงสุดแห่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เรียกว่าวิมุตตินิพพาน

การตัดวัฏฏะสิ้นความวนเวียนเกิดแก่ตายดังกล่าวนี้ จะเป็นผลหรือจุดมุ่งหมายที่พึงปรารถนาอยากได้หรือไม่ปรารถนาอยากได้เพียงไรนั้นเป็นอีกส่วนหนึ่ง เพราะว่าการบรรลุถึงผลอันนี้มิได้เกิดจากความปรารถนาต้องการ แม้มีความปรารถนาต้องการจะได้จะถึงเมื่อไม่ปฏิบัติให้บรรลุถึงขีดขั้นที่จะพึงถึง ก็ไม่อาจที่จะได้จะถึงได้ แต่ว่าแม้ไม่ปรารถนาต้องการ เมื่อปฏิบัติไปในทางที่มีองค์ ๘ ประการอันย่นลงในศีล สมาธิ ปัญญา ถึงจะไม่ปรารถนาก็ได้ก็ถึง แต่ว่าเมื่อกล่าวตามหลักธรรมอันแท้จริงแล้ว ต้องได้ถึงด้วยความไม่ปรารถนา เมื่อยังมีความปรารถนาอยู่ก็หาได้หาถึงไม่ เพราะความปรารถนานั้นยังเป็นตัณหาคือความอยากได้ต้องการ เหมือนอย่างพระอานนทเถระที่แสดงว่า ในราตรีที่วันรุ่งขึ้นจะทำปฐมสังคายนานั้น ท่านยังเป็นพระเสขบุคคลคือเป็นพระโสดาบันยังไม่บรรลุอรหัตตผลเป็นพระอรหันตขีณาสพ แต่ว่าพระเถระที่ถูกเลือกเข้าประชุมทำปฐมสังคายนานั้นล้วนเป็นพระอรหันตขีณาสพทั้งหมด ยังแต่ท่านพระอานนท์องค์เดียวเท่านั้น ฉะนั้นท่านพระมหากัสสปเถระผู้เป็นประธานสงฆ์จึงได้เตือนท่านให้ปรารภความเพียรให้เต็มที่ ในราตรีก่อนที่จะถึงวันเริ่มประชุมทำปฐมสังคายนา ท่านจึงปรารภความเพียรเต็มที่แต่ก็ไม่บรรลุ จนถึงเวลาที่ท่านคิดว่าจะพัก จึงได้เอนกายลงเพื่อที่จะพัก แต่ยังไม่ทันที่จะเอนกายลงในอิริยาบถนอนเต็มที่ เรียกว่า ในระหว่างที่อยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ ก็ได้บรรลุ

อรหัตตผลเป็นอรหันตขีณาสพในขณะนั้น

พิจารณาดูแล้วก็จะเห็นว่า ท่านได้บำเพ็ญความเพียรมาเต็มที่แล้ว มรรค ๘ ท่านบำเพ็ญมาก็เรียกว่าบริบูรณ์ แต่ว่ายังมีความต้องการอันเป็นตัณหาอยู่ที่จะได้จะถึง จึงไม่ได้ไม่ถึงจนได้ แต่ในขณะที่คิดว่าจะพักเอนกายลง ก็คือว่าวางตัณหาความต้องการ พอวางตัณหาเสียเท่านั้นความบรรลุความสำเร็จก็บังเกิดขึ้นทันที ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า ตัณหานั้นเองเป็นอุปสรรคกีดกั้นอยู่ไม่ให้ได้ไม่ให้ถึง วางตัณหาเสียได้ก็ได้ก็ถึงก็สำเร็จทันที ดังนี้

เพราะฉะนั้น การบรรลุถึงมรรคผลนิพพานดังนี้ จึงมิใช่บรรลุด้วยความปรารถนาหรือไม่ปรารถนา แม้จะปรารถนาเต็มที่ก็บรรลุไม่ได้เพราะเป็นตัณหา วางความปรารถนาลงเมื่อใด เมื่อมรรคปฏิบัติสมบูรณ์อยู่แล้วก็บรรลุได้เมื่อนั้น ดังนี้ เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติแม้ว่าจะยังมองไม่เห็นว่าการบรรลุมรรคผลนิพพานจะมีประโยชน์อะไร จะมีสุขอย่างไร แม้จะยังพอใจอยู่ในความเวียนว่ายตายเกิด แต่เมื่อปฏิบัติไป ๆ เมื่อถึงขีดขั้นแล้ว การบรรลุก็จะเกิดขึ้นเอง และเมื่อกลับพิจารณาย้อนดูก็ย่อมจะรู้สึกว่า ความคิดความเห็นเป็นต้นแต่เดิมมานั้นก็มีถูกบ้างผิดบ้าง บางทีก็มีถูกมากผิดน้อย หรือถูกน้อยผิดมาก แต่ว่าอันความที่จะบรรลุถึงความสิ้นทุกข์อย่างแท้จริงนั้นจะต้องตัดการเวียนว่ายตายเกิดคือสังสารวัฏนี้ได้โดยสิ้นเชิง เมื่อยังมีความเวียนว่ายตายเกิดอยู่ก็ยังต้องทุกข์ดังที่เราทั้งหลายสวดกันอยู่ว่า "เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์" และยังมีทุกข์อื่น ๆ อีกเป็นอันมาก และบรรดาทุกข์อื่น ๆ นั้นก็

มาจากชาติทุกข์ ทุกข์คือความเกิดนั้นเป็นเบื้องต้นสำหรับในชีวิตหนึ่ง ๆ เมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติศึกษาธรรมก็อาจจะเห็นแต่ว่าแก่เป็นทุกข์ เจ็บเป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ แต่ไม่เห็นว่าเกิดเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นจึงเห็นว่าตายเป็นอวมงคล แต่ว่าเกิดเป็นมงคล แต่เมื่อได้ปฏิบัติธรรมแล้วก็เหมือนกัน ถ้าตายเป็นอวมงคลเกิดก็เป็นอวมงคลเหมือนกน หรือถ้าเป็นมงคลก็เป็นมงคลด้วยกัน และเมื่อเทียบกันแล้วเกิดย่อมเป็นต้นเหตุของชีวิตอันนี้ แล้วก็ต้องมีแก่มีตายไม่พ้นไปได้ คราวนี้เมื่อจับพิจารณาถึงวัฏฏสังสารอย่างละเอียดเข้ามา ก็ย่อมจะจับได้ว่ามีเงื่อนสำคัญอยู่ ๓ คือ

หนึ่ง กิเลส

สอง กรรม

และสาม วิบาก

คือกิเลสเป็นเหตุให้กระทำกรรม กิเลสเป็นเหตุกรรมเป็นผล แล้วกรรมก็กลับเป็นเหตุส่งวิบากคือผล ตั้งต้นแต่วิบากขันธ์คือขันธ์ที่เป็นวิบากอันนี้ คือขันธ์ที่ได้มาพร้อมกับชาติความเกิดนี้ เป็นวิบากคือเป็นผลของกรรมเก่า กรรมจึงเป็นเหตุวิบากจึงเป็นผล แล้ววิบากก็เป็นเหตุขึ้นอีก คือเป็นเหตุก่อกิเลสขึ้นอีก โดยนัยนี้วิบากก็กลับเป็นเหตุกิเลสก็กลับเป็นผล แล้วกิเลสก็เป็นเหตุให้กระทำกรรมขึ้นอีก โดยนัยนี้กิเลสก็เป็นเหตุกรรมก็เป็นผล แล้วกรรมก็เป็นเหตุส่งวิบากอีก โดยนัยนี้กรรมก็เป็นเหตุวิบากก็เป็นผล แล้ววิบากก็กลับเป็นเหตุ ให้เกิดกิเลสขึ้นอีก โดยนัยนี้วิบากก็เป็นเหตุกิเลสก็เป็นผล จึงเป็นวัฏฏะ คือ

เป็นความวนอยู่ดังนี้ วนอยู่เป็นวงกลมเหมือนอย่างล้อรถซึ่งมีอยู่ ๓ ซี่ กิเลสซี่หนึ่ง กรรมซี่หนึ่ง วิบากอีกซี่หนึ่งวนกันไปอยู่ดังนี้โดยไม่อาจจะกล่าวว่าอะไรเป็นต้นอะไรเป็นปลาย เป็นต้นแล้วก็เป็นปลาย แล้วปลายก็กลับเป็นต้น เป็นต้นแล้วก็กลับเป็นปลาย วนเป็นวงกลมอยู่ดังนี้เหมือนอย่างล้อรถที่วิ่งไป จะมีกี่ซี่ก็ตาม แต่ละซี่นั้นก็กลับเป็นต้นเป็นปลาย นี่แหละคือวัฏฏะ ความวน

วัฏฏะ คือความวนดังกล่าวนี้ก็มีอยู่ในกระแสจิตทุกวันนั้นเอง อันจะพึงเห็นได้ว่า ตัณหาสมมติเอาว่ารูปตัณหา ความอยากได้ในรูปคืออยากจะดูรูปนี้เป็นกิเลส ก็เป็นเหตุให้กระทำกรรม คือเกิดเจตนาที่จะดูรูปขึ้นมาแล้วก็ทำการดูรูป เช่นว่า เดินไปก็ดี วิ่งไปก็ดี หรือทำกิริยาอย่างอื่นก็ดี ให้ถึงรูปที่จะดูนั้นแล้วก็ลืมตาดู ดังนี้ก็เป็นกรรมขึ้นมา คราวนี้เมื่อทำกรรมดังนี้ก็เกิดวิบาก การมองเห็นรูปนั้นก็เป็นวิบากของกรรม คือการดู คราวนี้วิบากคือการที่เห็นรูปนี้ก็ก่อกิเลสขึ้นอีก ถ้ารูปนั้นสวยงามน่ารักน่าชม ก็เกิดรูปตัณหาที่อยากจะดูยิ่งขึ้นไปอีก ถ้าหากว่าไม่น่ารักน่าชมแต่น่าชัง ก็เกิดโทสะขึ้นมา คือขัดใจก็ก่อกิเลสขึ้นมาอีก ดังนี้

ฉะนั้น จะพึงเห็นได้ว่าในปัจจุบันนี้เอง จิตใจของทุก ๆ คนก็วิ่งวนเวียนอยู่ในกิเลส กรรมวิบาก ดังกล่าวนี้ตามอายตนะที่เห็นได้ง่ายดังนี้ คราวนี้การปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ที่ปฏิบัติมาโดยลำดับย่อมเป็นการปฏิบัติตัดวัฏฏะทั้งนั้น เช่นว่าศีล เว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เป็นต้น ก็เป็นการปฏิบัติที่ตัดกิเลส กรรม วิบาก กล่าวคือ

ตัดกิเลสก็คือตัดโลภโกรธหลงที่เป็นเหตุให้คิดจะฆ่าจะลักของเขา ตัดกรรมก็คือตัดปาณาติบาตกรรม ตัดอทินนาทานกรรม ตัดวิบากก็คือว่าตัดวิบากของปาณาติบาตกรรม ของอทินนาทานกรรมเสียได้ การปฏิบัติในศีลก็เป็นการปฏิบัติตัดวัฏฏะอย่างหยาบ การปฏิบัติในสมาธิก็เป็นการปฏิบัติเพื่อตัดวัฏฏะขั้นกลาง คือตัดกิเลส ตัดกรรม ตัดวิบากที่เป็นขั้นบังเกิดขึ้นกลุ้มรุมใจเป็นขั้นนิวรณ์ การปฏิบัติในสมาธินั้นก็ตัดนิวรณ์เสียได้ ก็ตัดกรรมที่เนื่องมาจากนิวรณ์ ก็ตัดผลของกรรมคือวิบาก การปฏิบัติในปัญญาก็เป็นการปฏิบัติตัดวัฏฏะอย่างละเอียดขึ้น คือเพื่อตัดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็ตัดกรรมเพราะอวิชชาตัณหาอุปาทาน และตัดวิบากเพราะกรรมนั้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติทุก ๆ คนก็ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อตัดวัฏฏะทั้งนั้นตามภูมิตามชั้น จนถึงตัดได้สิ้นเชิงก็เป็น "วัฏฏปัจเฉทะ" อันเป็นวิมุตตินิพพานขั้นสูงสุด แต่ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ขั้นศีลขั้นสมาธิปัญญาแม้ขั้นสามัญก็เป็นวิมุตตินิพพานขั้นสามัญ ให้ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบระงับคือเป็นที่ตัดวัฏฏะดังนี้อยู่เนือง ๆ จะทำให้มีฉันทะวิริยะในอันที่จะปฏิบัติเพื่อตัดวัฏฏะและเพื่อพบกับความสงบอันเป็นผลซึ่งจะพึงได้โดยลำดับ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดป่าช้าทั้ง ๙ ข้อสุดท้ายที่ตรัสสอนให้พิจารณาถึงกระดูกที่ผุป่น อันแสดงว่าชีวิตร่างกายนี้ในที่สุดก็จะไม่มี เพราะจะเป็นกระดูกผุป่นไปหมด นึกถึงร่างกายของทุก ๆ คนที่กำลังนั่งอยู่นี้ ก่อนแต่เกิดก็ไม่มี และเมื่อก่อเกิดขึ้นก็เริ่มมีตั้งแต่จุดน้อย และก็เติบใหญ่มาจนถึงขนาดนี้บัดนี้ และในที่สุดที่กำลังนั่งอยู่นี้

ทุกคนก็จะกลับไม่มี เดิมไม่มีแล้วก็กลับไปสู่ความไม่มีเหมือนอย่างเดิม แต่แล้วก็จะต้องกลับมีอีกในเมื่อยังมีสังสารวัฏจนกว่าจะตัดวัฏฏะนั้นเสียได้ จึงจะพบกับความไม่มีครั้งที่สุด อันเป็นความสงบอย่างยิ่ง

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและทำความสงบสืบต่อไป.

๑๖ กันยายน ๒๕๑๙

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ก็ขอเชิญชวนให้ระลึกถึงความสงบหรือธรรมเป็นเครื่องสงบอันเรียกว่า อุปสมานุสสติ ได้แสดงถึงความสงบหรือธรรมเป็นเครื่องสงบซึ่งมีได้ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติมาโดยลำดับ และได้แสดงถึงลักษณะของความสงบมาโดยลำดับตั้งแต่ความถอนความเมา กำจัดความกระหาย กำจัดอาลัย ตัดวัฏฏะ ในวันนี้จะแสดงอีกลักษณะหนึ่งคือลักษณะที่เป็นความสิ้นไปแห่งตัณหา ความสงบในลักษณะนี้พิจารณาดูที่จิตใจเมื่อสงบความดิ้นรนทะยานอยากปรารถนาต้องการก็ย่อมจะเห็นได้ชัด และทุกคนย่อมจะต้องเคยมีความดิ้นรนทะยานอยากปรารถนาต้องการอย่างแรงอันบังเกิดขึ้นในจิตใจเพื่อที่จะได้สิ่งที่อยากจะได้บ้าง เพื่อที่จะเป็นตามที่อยากจะเป็นบ้าง และเพื่อที่จะได้กำจัดสิ่งที่ไม่ต้องการอยากได้หรือภาวะที่ไม่อยากจะเป็นให้สิ้นไป

หมดไป และเมื่อความดิ้นรนทะยานอยากเช่นนั้นบังเกิดขึ้น จิตใจเป็นอย่างไรพิจารณาดูก็ย่อมจะเห็นได้

อันจิตใจที่ประกอบด้วยความดิ้นรนทะยานอยากดังกล่าวนั้น ย่อมมีความดิ้นรนมากบ้างน้อยบ้าง ถ้าหากว่าความอยากแรงก็ดิ้นรนแรง ถ้าหากว่าความอยากน้อยลงมาก็ดิ้นรนน้อยลงมา และความดิ้นรนทะยานอยากนั้น เมื่อสมปรารถนาก็ย่อมจะรู้สึกว่าเป็นความสุข เมื่อไม่สมปรารถนาก็ย่อมจะรู้สึกว่าเป็นความทุกข์ แต่ว่าอันความสมปรารถนานั้นก็ย่อมจะมีได้ในวิสัยที่จะพึงมีได้ ถ้าหากว่าไม่อยู่ในวิสัยที่จะพึงมีได้ก็จะต้องพบกับความไม่สมปรารถนา เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นความทุกข์ เข้าในข้อที่ว่า "ปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์" และอันความปรารถนาดังกล่าวนี้เมื่อจะสรุปลงแล้วก็สรุปได้ว่า ปรารถนาที่จะประจวบกับสิ่งที่เป็นที่รัก ที่จะให้สิ่งไม่เป็นที่รักพลัดพรากไป แต่ว่าเมื่อไปพบตรงกันข้าม คือไปประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก หรือไปพลัดพรากกับสิ่งที่เป็นที่รักเข้า ก็เป็นความปรารถนาไม่สมหวังซึ่งเป็นความทุกข์ และความทุกข์ดังกล่าวนี้ก็มีลักษณะเป็นความแห้งใจ คือใจแห้งผากลงไปปราศจากความสดชื่นหรือความชื่นบาน เป็นความระทมใจคร่ำครวญอยู่ในใจ เป็นความไม่สบายกาย เป็นความไม่สบายใจ เป็นความคับแค้นใจต่าง ๆ รวมความก็คือเป็นทุกขเวทนาที่เป็นไปทางกายบ้างที่เป็นไปทางใจบ้าง แต่ส่วนสำคัญนั้นเป็นไปในทางใจ น้อยหรือมากสุดแต่ว่าความปรารถนาน้อยหรือมากเพียงไร และนอกจากนี้ความปรารถนาดังกล่าวนี้เพื่อที่จะให้สมหวังย่อมเป็นเหตุให้ประกอบกรรม

ทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง แม้เป็นกรรมที่ชั่วเป็นกรรมที่ผิดอันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อนมีประการต่าง ๆ จึงก่อให้เกิดอกุศลกรรมต่าง ๆ ขึ้นอีกส่วนหนึ่งด้วย

เพราะฉะนั้น ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากปรารถนาต้องการจึงเป็นความไม่สงบ เป็นความไม่สงบที่ปรากฏขึ้นในใจก่อน คือปรากฏอาการขึ้นเป็นความดิ้นรนทะยานอยากต่าง ๆ ดังกล่าว แล้วก็เป็นความไม่สงบโดยเป็นทุกขเวทนา เพราะต้องเป็นทุกข์ มีโศกคือความแห้งใจเป็นต้นดังกล่าวแล้ว และยังเป็นความไม่สงบทางกายทางวาจาทางใจซึ่งเป็นไปทางกรรมคือการงานที่กระทำอีกด้วย จะต้องได้รับผลของกรรมนั้นเป็นความไม่สงบเพราะเป็นความทุกข์ต่าง ๆ อีก เพราะฉะนั้น บรรดาความไม่สงบทั้งหลายที่ทุก ๆ คนได้รับจึงเนื่องมาจากตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจนี้ และแม้ว่าจะได้รับความสมปรารถนาในสิ่งที่เป็นวิสัยอันทำให้ได้เสวยสุขเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขได้ความพอใจ แต่ว่าสุขและความพอใจดังกล่าวนั้นก็บังเกิดขึ้นชั่วระยะเวลาอันยาวบ้างสั้นบ้าง ไม่เป็นสิ่งที่ตั้งอยู่แน่นอนตลอดไป เพราะสิ่งที่ได้ตามปรารถนาหรือภาวะที่ได้เป็นตามปรารถนานั้นย่อมเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่กับตน ตนรู้สึกว่าเป็นเจ้าเข้าเจ้าของครอบครองอยู่ก็ชั่วระยะเวลาที่ยาวบ้างสั้นบ้าง สิ่งหรือภาวะเหล่านั้นต้องพลัดพรากไปก่อนบ้างหรือว่าชีวิตอันนี้ต้องดับไปเสียก่อนบ้างต้องทิ้งสิ่งทั้งปวงไป เพราะฉะนั้น เป็นอันว่าจะต้องพบกับความพลัดพรากอยู่เสมอไป ที่จะไม่พลัดพรากก็คือว่าตนเองและบุญและบาป เมื่อเกิดมาก็ตนเองผู้เดียว

เป็นผู้มาเกิดพร้อมกับบุญบาปที่ได้กระทำไว้ เมื่อไปก็ตนเองผู้เดียวเป็นผู้ไปพร้อมกับบุญและบาปที่ได้กระทำไว้ เพราะฉะนั้น เมื่อมีความดิ้นรนปรารถนาทะยานอยากของใจอยู่จึงต้องพบกับความไม่สงบ พบกับความทุกข์ต่าง ๆ และแม้จะพบกับความสุขก็ชั่วระยะเวลาที่ยาวหรือสั้นดังกล่าวแล้ว

ฉะนั้น ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจจึงได้แต่สร้างความไม่สงบและความทุกข์ต่าง ๆ ให้บังเกิดขึ้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติเพื่อละตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากปรารถนานั้นเสียสำหรับผู้ที่ต้องการจะพบกับความสงบ และในขั้นสามัญก็ได้มีคำสอนคำแสดงไว้ว่า "ให้อาศัยตัณหาละตัณหาเสีย" ความอาศัยตัณหาละตัณหานั้นก็หมายความว่า ให้ใช้ความดิ้นรนทะยานอยากในทางที่จะพบกับความสิ้นทุกข์ คือให้อยากพบความสิ้นทุกข์ อยากบรรลุมรรคผลนิพพาน อันความอยากดังกล่าวนี้ถ้าเป็นความพอใจใคร่ที่จะปฏิบัติกระทำท่านเรียกว่า **ฉันทะ** เป็นอิทธิบาทคือธรรมที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จ แต่ว่าถ้าเป็นความพอใจที่แรงสักหน่อยหนึ่งอันมีลักษณะเป็นความดิ้นรนหรือเป็นความต้องการที่มาก ฉันทะนี้ก็เป็นตัณหา และเมื่อแสดงอย่างละเอียดแม้ฉันทะดังกล่าวนั้นก็เป็นตัณหาอย่างละเอียดอย่างหนึ่ง แต่เป็นตัณหาในทางที่ดี ก็ให้อาศัยตัณหาในทางที่ดีนั้นเพื่อละตัณหาในที่สุด ในข้อนี้ได้มีแสดงถึงการอาศัยฉันทะเพื่อละฉันทะดังที่ท่านพระอานนทเถระได้ตอบปัญหาที่มีผู้มาถามว่า "ประพฤติพรหมจรรย์เพื่ออะไร" ท่านตอบว่า "เพื่อละฉันทะ" ผู้ถามก็ถาม

ต่อไปว่า "การละฉันทะนั้นจะทำอย่างไร" ท่านก็ตอบว่า "ให้อบรมทำฉันทะให้บังเกิดขึ้น" ผู้ถามจึงแย้งว่า "คำตอบเช่นนี้เป็นไปไม่ได้ เพราะว่าทีแรกตอบว่าประพฤติพรหมจรรย์เพื่อละฉันทะ แล้วทำไมจึงมาตอบอีกว่าให้ปฏิบัติอบรมทำฉันทะ" ท่านพระอานนท์จึงได้แสดงอุปมาว่า "การที่จะมาสู่อารามนี้ผู้มาก็ต้องมีฉันทะที่จะมา ต้องมีความเพียรที่จะมา ต้องมีจิตตะที่จะมา ต้องมีความใคร่ครวญที่จะมา แต่ว่าครั้นมาถึงอารามนี้แล้ว ฉันทะนั้นก็สงบ ความเพียรก็สงบ จิตใจที่จะมาก็สงบ วิมังสาคือความใคร่ครวญพิจารณาที่จะมาก็สงบ ฉะนั้น จึงละฉันทะอย่างนี้" ตามคำตอบของท่านนี้ก็คือว่าต้องอาศัยฉันทะในการที่จะทำกรณียะคือกิจที่ควรทำ ครั้นทำเสร็จแล้ว ฉันทะนั้นก็สงบ ก็เป็นอันว่าละฉันทะ อาศัยตัณหาเพื่อละตัณหาก็เช่นเดียวกัน อาศัยตัณหาคือความอยากเพื่อจะทำกรณียะ คือกิจที่ควรทำ ครั้นทำสำเร็จแล้วตัณหานั้นก็สงบ แต่ว่าต้องละตัณหาจึงจะพบกับความสงบอันหมายถึงความสิ้นสุดกิจที่จะพึงทำนั้นได้

ฉะนั้น เมื่อยังมีตัณหาอยู่ก็ให้เป็นนายของตัณหา อย่าให้ตัณหาเป็นนาย ตัณหาเป็นนายนั้น เรียกว่า **ตณฺหาทาโส** เรียกว่าเป็นทาสของตัณหา ความเป็นทาสของตัณหานั้นก่อให้เกิดความทุกข์อันเป็นความไม่สงบด้วยประการทั้งปวง แต่ความเป็นนายของตัณหานั้นแม้ว่าจะมีความไม่สงบเพราะตัณหา แต่ก็สามารถควบคุมตัณหาได้ ไม่ให้ตัณหานำไปในทางที่ผิด เพราะว่าเมื่อมีความดิ้นรนทะยานอยากบังเกิดขึ้นก็ควบคุมได้ เพราะพิจารณารู้ว่าที่ดิ้นรนทะยานอยากไปอย่างนั้นถูก

หรือผิด ถ้าเป็นไปในทางที่ผิด ก็งดเว้นไม่กระทำ สงบความอยากนั้นเสีย ถ้าเป็นไปในทางที่ถูกก็กระทำ ก็เป็นอันว่าเป็นนายของตัณหา ควบคุมตัณหาได้ และเป็นการอาศัยตัณหาเพื่อละตัณหาเสียด้วย ก็เพราะว่าเมื่ออยากจะทำกรณียะ คือกิจที่ควรทำอันใดอันเป็นกิจที่ดีที่ชอบ เมื่อกระทำเสร็จลงไปแล้วตัณหาในเรื่องนั้นก็สงบเป็นอันละตัณหานั้นได้ พบความสงบไปชั้นหนึ่ง ๆ ดังนี้

เพราะฉะนั้น การที่สามารถควบคุมจิตใจของตนเองให้เป็นนายของตัณหาในใจ ควบคุมตัณหาในใจของตนเองได้ และให้อาศัยตัณหาเพื่อละตัณหาเสียในทางที่ถูกที่ควรดังนี้ ก็เป็นปฏิปทานำไปสู่ความสงบ และเมื่อละตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากเสียได้อย่างหนึ่ง ๆ ก็เป็นความสงบอย่างหนึ่ง ๆ ละได้มากก็เป็นความสงบมาก เพราะฉะนั้น ให้พิจารณาดูถึงความสงบตัณหาซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่ เทียบเคียงกับความไม่สงบเพราะมีตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ก็ย่อมจะรู้ได้ และเมื่อปฏิบัติสงบระงับตัณหาละตัณหาเสียตามภูมิตามชั้นแม้โดยที่กล่าวมา ก็ย่อมจะพบกับความสงบตามภูมิตามชั้น และการสงบตัณหาหรือละตัณหาเสียได้นั้นก็จะปรากฏเป็นศีลบ้าง เป็นสมาธิบ้าง เป็นปัญญาบ้าง เป็นวิมุตติบ้าง ตัณหาอย่างแรงเมื่อสงบด้วยศีล ละได้ด้วยศีล คือว่างดเว้นด้วยใจของตนเองได้ ไม่กระทำไปตามความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ดังนี้ก็เป็นการละตัณหาด้วยศีล เมื่อสงบกามฉันท์นิวรณ์ในใจของตนเองได้ด้วยสมาธิก็เป็นการละตัณหาด้วยสมาธิ เมื่อละตัณหาอย่างละเอียดที่บังเกิดขึ้นด้วยปัญญา เพราะพิจารณามองเห็นว่า

ตัณหาเป็นเหตุแห่งทุกข์ ตัณหาจึงสงบไปจากใจ ความยึดถือสิ่งที่ยึดถือด้วยตัณหานั้นก็สงบลงไป ก็เป็นความสงบเพราะละตัณหาด้วยปัญญาและความสงบเพราะละตัณหาเสียได้อันเป็นตัวความสงบอันบังเกิดขึ้นในใจ มีลักษณะเป็นความไม่ดิ้นรนไม่กระวนกระวายไม่ทะยานอยาก มีลักษณะเป็นความอิ่ม เป็นความเต็มเป็นความพอเป็นความเยือกเย็นสิ้นความดิ้นรนกระวนกระวายด้วยประการทั้งปวงดังนี้ เป็นลักษณะของวิมุตติคือความหลุดพ้นตามภูมิตามชั้น ดังนี้แหละเป็นธรรมที่เป็นความสงบหรือเป็นที่สงบเพราะสิ้นตัณหา ละตัณหาในลักษณะที่ว่า "ตณฺหกฺขโย ความสิ้นตัณหาหรือธรรมเป็นที่สิ้นตัณหา" อันเป็นอุปสมะ ความสงบระงับหรือธรรมเป็นที่สงบระงับอีกลักษณะหนึ่ง

ในบัดนี้ถึง **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ตั้งสติตามดูเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เวทนานี้เกิดขึ้นทางใจก็มี เกิดขึ้นทางกายก็มี ฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่พิจารณาเห็นได้ง่ายตั้งอยู่ระหว่างกายและจิต จึงได้ตรัสให้พิจารณาเวทนาสืบต่อจากกาย กายนั้นเป็นของหยาบ พิจารณาเห็นได้ง่ายจึงตรัสสอนให้พิจารณาก่อนแล้วจึงมาถึงข้อเวทนาซึ่งตั้งอยู่ระหว่างกายและจิตดังกล่าวนั้น ฉะนั้น จึงพึงกำหนดดูเวทนา ความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ดังในบัดนี้ทุกคนก็มีเวทนาทางกายและมีเวทนาทางใจ เวทนาทางกายนั้นในบัดนี้ก็อาจจะมีทั้งสุขทั้งทุกข์ สุขนั้นก็เช่นความสุขทางกายที่เกิดจากอากาศที่ไม่ร้อนและที่ไม่เย็นเกินไปอันทำให้รู้สึกว่ามีความสุข และที่เป็นทุกข์นั้นก็อาจจะมีความเมื่อยขบ

ทางกายที่นั่นบ้างที่นี่บ้าง หรือว่าอาจจะมีเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่รู้สึกว่าเป็นทุกข์หรือเป็นสุขสำหรับร่างกายบางส่วนที่ไม่ถูกความร้อนนักไม่ถูกความเย็นนัก ซึ่งถ้าร้อนก็ให้เกิดทุกข์หรือถ้าเย็นก็ให้เกิดสุข หรือถ้าไม่ถูกกับความร้อนความเย็นเช่นนั้นก็รู้สึกเป็นกลาง ๆ เรียกว่าไม่ทุกข์ไม่สุข นี้เป็นทางกาย ถ้าเป็นสุขก็เรียกว่าสุขเวทนา ทุกข์ก็เรียกว่าทุกขเวทนา เป็นไม่ทุกข์ไม่สุขก็เรียกว่าอทุกขมสุขเวทนา หรือเป็นเวทนาที่เป็นกลาง ๆ คราวนี้เวทนาที่เป็นไปทางกาย นี้พิจารณาดูก็จะรู้สึกว่าบังเกิดขึ้นจากกายและโผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง อันเป็นอายตนะภายในภายนอกคู่ที่ ๕ อายตนะภายในภายนอกคู่นี้เองเมื่อมาประจวบกัน ก็เป็นวิญญาณเป็นผัสสะแล้วก็เป็นเวทนา คืออาศัยกายและโผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้อง ก็เป็นกายวิญญาณ ความรู้สึกทราบสิ่งที่กายถูกต้องทางกายทั้ง ๓ นี้ประชุมกันคือกายหนึ่ง โผฏฐัพพะหนึ่ง กายวิญญาณหนึ่ง ก็เรียกว่า ผัสสะหรือสัมผัส และเพราะผัสสะเป็นปัจจัยก็เกิดเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขดังกล่าวดังนี้ เป็น "กายิกเวทนา" เวทนาทางกาย

คราวนี้ "เจตสิกเวทนา" คือเวทนาทางใจนั้นอาศัยอายตนะภายในภายนอกอีก ๕ คู่ คือตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส และมโนคือใจกับธรรม คือเรื่องราวประจวบกันก็เป็นวิญญาณแล้วก็เป็นผัสสะ แล้วก็เป็นเวทนา ดังนี้เป็นเวทนาทางใจ ดังในบัดนี้กำลังบรรยายธรรมเรียกว่าเป็นเสียงที่บรรยายธรรม โสตคือหูกับเสียงก็มาประจวบกันก็เป็นโสตวิญญาณ ความรู้สึกได้ยินเสียง ทั้ง ๓ นี้

ประชุมกันก็เป็นสัมผัสเป็นผัสสะ และผัสสะก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ก็อาจจะเกิดสุขเวทนา มีความสุขเพราะการฟัง หรือว่าทุกขเวทนา เพราะการฟัง หรือว่าเป็นกลาง ๆ ก็เป็นอทุกขมสุขเวทนา ดังนี้เป็น เวทนาทางใจ หรือว่าใจไม่ได้ตั้งที่จะฟัง ใจเรียกว่ามโน แต่ว่ามโน นี้คิดถึงธรรมคือเรื่องราวอีกเรื่องหนึ่ง ที่นั่นบ้างที่นี่บ้าง ดังนี้ก็เรียกว่า อาศัยมโนกับธรรม ก็เกิดเป็นมโนวิญญาณ เป็นผัสสะ เป็นเวทนา ก็เป็นทางใจอีกเหมือนกัน แม้ดังนี้ก็เป็นเวทนาทางใจ ตั้งสติพิจารณา ดูเวทนาดังนี้ที่บังเกิดขึ้นทั่ว ๆ ไป สุขเวทนาบังเกิดขึ้นก็ให้รู้ ทุกข-เวทนาบังเกิดขึ้นก็ให้รู้ เวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขบังเกิดขึ้นก็ให้รู้ และให้รู้ ต่อไปว่า เวทนาบางอย่างที่มีกิเลสเป็นเครื่องล่อ คือมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นเครื่องล่อให้บังเกิดขึ้นก็เรียกว่า **สามิส** แต่ว่าถ้าไม่มีกิเลส เป็นเครื่องล่อให้เกิดขึ้น แต่ว่ามีธรรมเป็นเครื่องให้เกิดขึ้นก็เรียกว่า **นิรามิส** สามิสนั้นเช่นว่าตากับรูปประจวบกัน เป็นรูปที่น่ารักใคร่ ปรารถนาพอใจอันเป็นวัตถุกาม คือเป็นพัสดุที่น่าใคร่ปรารถนาพอใจ ดังนี้ก็เกิดสุขเวทนาขึ้น เป็นสามิสสุขเวทนาคือสุขเวทนาที่เป็นสามิส หรือว่าตรงกันข้ามไปพบสิ่งที่ไม่ชอบหงุดหงิดก็เป็นทุกขเวทนาขึ้นดังนี้ ก็เป็นทุกขเวทนาที่เป็นสามิส คือมีอามิสเช่นเดียวกัน ส่วนที่ไม่มีอามิส นั้นก็เช่นว่าปฏิบัติในศีล ถือศีล ๘ เว้นจากบริโภคอาหารในยามวิกาล มีความหิวในเวลาเย็นก็เป็นทุกขเวทนา ดังนี้เรียกว่าเป็นทุกขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะศีล เป็นนิรามิสทุกข์ แต่ว่าถ้าเป็นความสุขในศีลอิ่มเอิบ อยู่ในศีล ก็เป็นนิรามิสสุข ดังนี้เป็นต้น

เพราะฉะนั้น เวทนาอย่างใดบังเกิดขึ้นก็ให้รู้ และให้รู้ภายในภายนอก ทั้งภายในภายนอกให้รู้เกิดรู้ดับ ทั้งเกิดทั้งดับ ดังนี้เป็นการตั้งสติพิจารณาเวทนา

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๒๓ กันยายน ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิ ในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ขอเชิญชวนให้ทุก ๆ ท่านระลึกถึงความสงบอันเรียกว่า อุปสมานุสสติ ความระลึกถึงความสงบอันเรียกว่า อุปสมานุสสตินี้ได้แสดงมาแล้วหลายครั้ง เพราะว่าอันความสงบนั้นจะต้องมีเหตุมีผล ความสงบที่เป็นส่วนเหตุอันได้แก่ ความสงบสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สงบทั้งหลาย ความสงบที่เป็นส่วนผล ก็ได้แก่ตัวความสงบจริง ๆ อันมีลักษณะเป็นความเรียบร้อย เป็นความเยือกเย็นเป็นความสุข ฉะนั้น ในการแสดงถึงความสงบหรือระลึกถึงความสงบ ก็พึงระลึกถึงความสงบที่เป็นส่วนเหตุเป็นข้อสำคัญ เพราะเมื่อระลึกถึงความสงบข้อนี้ได้ ก็ย่อมจะทำให้ได้ทราบแนวปฏิบัติให้บรรลุถึงความสงบนั้น และเมื่อได้รับความสงบที่เป็นส่วนผลก็ให้กำหนดระลึกอาการของความสงบข้อนี้ซึ่งปรากฏบังเกิดมีขึ้นในจิตใจ ศึกษาให้ทราบแน่ชัด เมื่อเป็น

ดังนี้แล้วก็ทำให้ได้พบกับความสงบทั้งที่เป็นส่วนเหตุและทั้งที่เป็นส่วนผล จึงได้แสดงเรื่องความสงบนี้มาหลายครั้ง และได้แสดงถึงความสงบที่เป็นส่วนเหตุคือสงบอะไร ด้วยอะไร ดังจะกล่าวสรุปอีกครั้งหนึ่งว่า ความสงบความประพฤติที่เป็นภัยเป็นเวรทั้งหลายย่อมมีได้ด้วยศีล ความสงบนิวรณ์คือเครื่องกลุ้มกลัดที่บังเกิดขึ้นในจิตใจอันทำให้จิตใจฟุ้งซ่านเร่าร้อน ย่อมมีได้ด้วยสมาธิ และความสงบความดิ้นรนปรารถนาของใจและความยึดถือทั้งหลาย หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าสงบความรู้ความเห็นที่ผิด หรือว่าทิฏฐิมานะอันมีอยู่อย่างลึกซึ้งในจิตใจย่อมมีได้ด้วยปัญญา และความสงบที่เป็นส่วนผลนั้นก็ได้แก่ความหลุดพ้นของใจ ตั้งต้นแต่จากภัยเวรจากเรื่องกลุ้มใจทั้งหลายตลอดจนถึงทิฏฐิมานะ หรือความรู้ผิดเห็นผิด อันมีลักษณะเป็นความสร่างเมาหายเมา มีลักษณะเป็นความดับความกระหายของใจ มีลักษณะเป็นความถอนอาลัย มีลักษณะเป็นความตัดวัฏฏะคือความวนเวียน มีลักษณะเป็นความสิ้นความดิ้นรนทะยานอยากของใจ และในวันนี้จะแสดงอีกลักษณะหนึ่ง คือมีลักษณะเป็นความสิ้นติดใจยินดีเป็นการสำรอกเครื่องย้อมใจอันเรียกว่า วิราคะ คำว่า "วิราคะ" นี้ ตรงกันข้ามกับคำว่า "ราคะ" คำว่าราคะนั้นแปลว่าย้อม แปลว่าติด เหมือนอย่างสีสำหรับย้อมผ้าซึ่งเป็นเครื่องย้อม เครื่องย้อมหรือว่าการย้อมเรียกว่า ราคะ และเมื่อย้อมแล้วสีก็ติดผ้า การติดนี้ก็เรียกว่าราคะ ในที่นี้หมายถึงเครื่องย้อมการย้อมและการติดทางจิตใจ อันเครื่องย้อมนั้นก็ได้แก่สิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย จะกล่าวว่ารูปที่ตาเห็น เสียงที่หู

ได้ยิน กลิ่นที่จมูกได้ดม รสที่ลิ้นได้ทราบ และสิ่งที่กายได้ถูกต้อง อันเป็นสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย หรือจะกล่าวว่าโลกธรรม ธรรมสำหรับโลกอันเป็นฝ่ายอิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลายอันได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ดังนี้ก็ได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องย้อมใจ และเมื่อเครื่องย้อมใจเหล่านี้เข้าไปทำการย้อมใจ ใจก็ติดสีคือติดเครื่องย้อมเหล่านี้

ฉะนั้น จึงมีแสดงอุปมาเปรียบเทียบสีของใจไว้ต่าง ๆ คือเป็นสีดำก็มี เป็นสีเขียวก็มี เป็นสีแดงก็มี เป็นสีเหลืองก็มี เป็นสีขาวก็มี เป็นสีขาวอย่างยิ่งก็มี ใจที่มีสีดำเพราะติดเครื่องย้อมที่เป็นสีดำนั้นปรากฏเป็นใจที่มีลักษณะโหดร้าย มีความโลภจัด มีความโกรธจัด มีความหลงจัด ปราศจากความรู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ มีลักษณะดังที่เรียกว่าอันธพาล คือเป็นคนเขลาเป็นคนโง่เหมือนดังเป็นผู้บอด ดังนี้ก็เป็นใจที่มีสีดำ ส่วนใจที่มีสีเขียวนั้นเป็นใจที่ดีขึ้นมาหน่อยหนึ่ง คือรู้จักสิ่งที่ถูกที่ผิด รู้จักให้ความยุติธรรม มีการพิจารณาปฏิบัติตามผิดตามถูก ใจที่มีสีแดงก็เป็นใจที่ดีขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง รู้จักมุ่งหาการกระทำความดีอันเป็นบุญเป็นกุศลต่าง ๆ ขึ้น ใจที่มีสีเหลืองก็เป็นใจที่ดีขึ้นมาอีก รู้จักที่จะประพฤติธรรมสูงขึ้น ใจที่มีสีขาวก็เป็นใจที่สูงขึ้นมาอีกมากใกล้จะถึงความบริสุทธิ์อย่างยิ่ง จนถึงขั้นรู้จักออกบวช เป็นฤษี เป็นโยคี ปฏิบัติธรรมอันเป็นนักบวชภายนอกพระพุทธศาสนา หรือว่าเป็นภิกษุ สามเณรในพระพุทธศาสนา ส่วนใจที่มีสีขาวอย่างยิ่งนั้นกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นใจที่สำรอกสีออกได้

โดยสิ้นเชิง เป็นใจที่บริสุทธิ์อย่างยิ่งไม่มีสี ได้แก่ท่านผู้บรรลุถึงความบริสุทธิ์อย่างยิ่ง คือพระพุทธเจ้าและอรหันตสาวกทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น เครื่องย้อมใจซึ่งทำการย้อมใจให้มีสีต่าง ๆ โดยจิตใจนี้ติดสีต่าง ๆ และมีระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ขั้นที่ดำทมิฬมืดมิดและค่อย ๆ สำรอกสีที่ดำทมิฬมืดมิดนั้นได้โดยลำดับจนถึงขั้นบริสุทธิ์อย่างยิ่ง เป็นจิตใจที่สำรอกสีออกได้ด้วยประการทั้งปวง ใจที่ติดสีหรือสีที่ติดใจนี้คือราคะ ใจที่ประกอบด้วยราคะอันมีลักษณะหยาบและละเอียดตามภูมิตามขั้น และใจที่สำรอกสีก็เป็นใจที่ประกอบด้วยวิราคะอันตรงกันข้ามซึ่งก็มีการสำรอกสีออกไปโดยลำดับเช่นเดียวกัน จนถึงเป็นวิราคะอย่างสมบูรณ์ คือเป็นจิตใจที่สำรอกสีออกได้ทั้งหมด เป็นใจที่ไม่มีสี บรรลุถึงความบริสุทธิ์สมบูรณ์ดังกล่าวนั้น นี้คือวิราคธรรมอันบุคคลพึงปฏิบัติได้ตั้งแต่เบื้องต้นเบื้องต่ำจนถึงที่สุด เพราะว่าจิตใจอันนี้ได้มีราคะคือเครื่องย้อมมาทำการย้อมใจให้ใจนี้ติด คือติดใจยินดีอยู่ในรูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้องบ้าง อันน่าปรารถนาพอใจทั้งหลาย หรือว่าติดอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุขต่าง ๆ เป็นอันมาก และสีที่ติดใจหรือว่าใจที่ติดสีนี้ก็ติดมากมายหลายชั้นซับซ้อนกันจนดำคือแนบสนิทกลายเป็นสีดำไปก็มี คลายมาเป็นสีเขียว สีแดง คลายมาเป็นสีเหลืองหรือคลายลงมาอีกก็เป็นสีขาวและก็ยังเป็นสีอยู่ แต่ก็นับว่าดีขึ้นมากแล้ว คราวนี้มาสำรอกออกทั้งหมดได้กลายเป็นสีขาวอย่างยิ่งคือไม่มีสี ดังนี้แหละก็นับว่าเป็นการบรรลุอย่างสมบูรณ์ เป็นความสงบอย่างสมบูรณ์ นี้คือวิราคธรรม

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงก็ล้วนแต่เป็นเครื่องสำรอกของใจนี้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นธรรมข้อไหน ทั้งที่เป็นส่วนศีล ทั้งที่เป็นส่วนสมาธิ และทั้งที่เป็นส่วนปัญญา ในส่วนที่เป็นสมาธิและปัญญาประกอบกันนั้น ก็ได้แก่ส่วนที่มาตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ตามนัยที่ตรัสแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ก็เพราะว่าบุคคลทุก ๆ คนนั้นย่อมเป็นประเภทตัณหาจริตอย่างหยาบบ้าง ตัณหาจริตอย่างละเอียดบ้าง ทิฏฐิ-จริตอย่างหยาบบ้าง ทิฏฐิจริตอย่างละเอียดบ้าง คนที่เป็นตัณหาจริตอย่างหยาบก็เช่นว่าเป็นคนที่มุ่งรักสวยรักงามมักจะติดกาย ก็ตรัสสอนให้ตั้งสติพิจารณากายนี้ให้เห็นธรรมดาคือความเกิดดับเพื่อที่จะคลายความติดในกายลงไป คนที่มีตัณหาจริตอย่างละเอียดก็คือคนที่มักจะแสวงหาความสุขเป็นประการสำคัญ คือมุ่งสุขกายสุขใจเป็นใหญ่ แม้ว่าทางร่างกายจะไม่สวยสดงดงามไปบ้างก็ไม่เป็นไร ขอให้มีความสุขกายสุขใจก็แล้วกัน ก็ตรัสสอนให้ตั้งสติพิจารณาเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ และไม่ทุกข์ไม่สุขให้เห็นธรรมดาคือความเกิดความดับ และเมื่อเป็นดังนี้ก็จะคลายความติดในเวทนาลงไป คนที่มีทิฏฐิจริตอย่างหยาบคือมักที่จะถือเอาความเห็นของตนเป็นประมาณมักจะติดจิตคือติดในอาการแห่งใจของตนเอง มุ่งเอาแต่ใจของตนเองเป็นที่ตั้ง เมื่อถูกใจแล้วก็ใช้ได้ ก็ตรัสสอนให้พิจารณาจิต ให้เห็นความเกิดความดับเช่นเดียวกัน เมื่อเป็นดังนี้ก็จะคลายจากความติดในจิตใจ คนที่มีทิฏฐิจริตอย่างละเอียดมักจะติดในเรื่องที่บังเกิดขึ้นในใจเป็นประการสำคัญ ต้องการให้ใจนี้ได้พบกับเรื่องที่พอใจที่ชอบใจเป็นที่ตั้ง ก็ตรัสสอนให

พิจารณาธรรมคือเรื่องที่บังเกิดขึ้นในจิตใจทั้งหลาย ให้เห็นความเกิดความดับเช่นเดียวกัน

สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้จึงเหมาะสำหรับผู้มีจริตทั้ง ๔ ดังที่กล่าวมาแล้ว ทุก ๆ คนก็ย่อมจะมีจริตทั้ง ๔ นี้อยู่ด้วยกัน เพราะฉะนั้น ก็สามารถที่จะตั้งสติกำหนดพิจารณาได้ทุกข้อ และแต่ละข้อใน ๔ ข้อนี้ก็ได้แบ่งแยกเป็นหมวดย่อย ๆ ออกไปอีก และวิธีที่ปฏิบัติตั้งสติบางข้อก็ต้องการให้รวมจิตเข้ามากำหนดอยู่เพียงเรื่องเดียว บางข้อก็ต้องการให้พิจารณาและก็ได้แสดงมาโดยลำดับ ในวันนี้จะได้เริ่ม**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือตั้งสติพิจารณาจิตดังที่ตรัสสอนไว้ว่า ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาในจิตของตน จิตมีราคะก็ให้รู้ว่าจิตมีราคะ คือเครื่องย้อมใจการย้อมใจหรือว่าความติดใจยินดีดังที่กล่าวมาแล้ว จิตปราศจากราคะหรือว่าสงบราคะก็ให้รู้ว่าจิตปราศจากราคะ หรือสงบราคะ จิตมีโทสะก็ให้รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะหรือสงบโทสะก็ให้รู้ว่าจิตปราศ-จากโทสะหรือสงบโทสะ จิตมีโมหะคือความหลงก็ให้รู้ว่าจิตมีโมหะคือความหลง จิตปราศจากโมหะหรือสงบโมหะก็ให้รู้ว่าจิตปราศจากโมหะหรือสงบโมหะคือความหลง จิตหดหู่ก็ให้รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่านก็ให้รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน ดังนี้เป็นต้น

อันภาวะของจิตใจดังกล่าวมานี้ย่อมเนื่องมาจากเวทนา และเวทนาเองส่วนหนึ่งก็เนื่องมาจากกาย ดังจะพึงเห็นได้ว่า กายอันนี้มีปรกติหายใจเข้าหายใจออกอยู่ ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่อิริยาบถน้อยทั้งหลายอยู่ อาการทั้งหลายในร่างกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

เป็นต้น ประมวลเข้าก็เป็นธาตุทั้ง ๔ ส่วนที่แข้นแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ต่างก็ปฏิบัติหน้าที่อยู่โดยสม่ำเสมอ เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้เกิดสุขเวทนาทางกาย และก็พาใจให้ได้รับสุขเวทนาด้วย แต่ถ้าร่างกายขัดข้อง เช่นเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก หรือว่าขัดยอก ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถก็ไม่สะดวกหรือว่าธาตุทั้งหลายบกพร่องชำรุดอันทำให้อาพาธป่วยไข้อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น ก็ทำให้เกิดทุกขเวทนาทางกายและนำให้ใจเกิดทุกขเวทนาขึ้นด้วย แต่เมื่อร่างกายอันนี้เป็นไปพอสมควรก็ทำให้เกิดเวทนาขึ้นกลาง ๆ ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์เป็นพิเศษ

เพราะฉะนั้น กายนี้เองจึงปรุงเวทนาให้บังเกิดขึ้นส่วนหนึ่ง เป็นสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง เวทนาที่เป็นกลาง ๆ บ้าง และเวทนานี้เองก็ปรุงจิตคือสุขเวทนาก็ปรุงจิตให้ยินดีเป็นจิตประกอบด้วยราคะ ทุกขเวทนาก็ปรุงจิตให้ยินร้าย คือให้ประกอบด้วยโทสะ เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ปรุงจิตให้เกิดโมหะคือความหลง ไม่ได้พิจารณาให้รู้ความจริง เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาจิตให้รู้อาการของจิตที่เป็นไปอยู่ว่าเป็นอย่างไร ก็ให้พิจารณาหาเครื่องปรุงคือเวทนา และเมื่อพบเวทนาอันเป็นเครื่องปรุงก็พิจารณาไปหากายอันเป็นเครื่องปรุงเวทนาอีกส่วนหนึ่ง แล้วก็กลับมากำหนดดูจิตใจ เมื่อจิตใจมีความสงบโลภ โกรธ หลง ราคะ โทสะ โมหะ หรือสงบความหดหู่ความฟุ้งซ่าน ก็ให้รู้และให้กำหนดอยู่กับความสงบนั้น เมื่อเป็นดังนี้จิตจะได้สมาธิและได้ปัญญา

ต่อจากนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๒๔ กันยายน ๒๕๑๙

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ใน เบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาค-อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นก็ขอชวนเชิญให้ทุก ๆ ท่านระลึกถึงความสงบอันเรียกว่า สันติหรืออุปสมะ ความระลึกถึงความสงบก็เรียกว่าอุปสมา-นุสสติ และก็ได้แสดงมาโดยลำดับถึงความสงบอันเกิดจากศีลเป็นต้นขึ้นมาจนถึงวิมุตติความหลุดพ้น และก็แสดงถึงลักษณะความสงบอันเป็นส่วนเหตุประกอบอยู่ด้วย ตั้งต้นแต่ความสร่างเมาหายเมาถอนความเมามาจนถึงความสิ้นเครื่องย้อมใจสิ้นการย้อมใจสิ้นความติดใจในเครื่องย้อมต่าง ๆ นั้นอันเรียกว่า วิราคะ ในวันนี้จะแสดงอีกลักษณะหนึ่งที่เรียกว่า **นิโรธะ หรือนิโรธที่แปลว่าดับ** ตรงกันข้ามกับสมุทัยที่แปลว่าก่อให้เกิดหรือเครื่องก่อ อันสมุทัยนั้นในอริยสัจจ์ทั้ง ๔ ก็เป็นข้อ ๒ ข้อ ๑ ก็คือทุกข์ ข้อ ๒ ก็คือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์หรือเครื่องก่อทุกข์ ข้อ ๓ ก็คือนิโรธ ความดับทุกข์ ข้อ ๔ ก็คือมรรคทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

นิโรธะหรือนิโรธ ที่ยกขึ้นเป็นหัวข้อในวันนี้ก็เป็นข้อ ๓ ใน

อริยสัจจ์ทั้ง ๔ สมุทัยที่ตรงกันข้ามก็เป็นข้อ ๒ สมุทัยนี้เป็นเครื่องก่อทุกข์ก่อความเดือดร้อน และเครื่องก่อนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้เอาตัณหาคือความดิ้นรนของใจทะยานอยากของใจ จิตใจที่มีลักษณะดิ้นรนนั้นย่อมเป็นจิตใจที่ไม่หยุด แต่ว่าดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายอยู่เสมอ เพื่อที่จะได้บ้าง เพื่อที่จะเป็นบ้าง เพื่อที่จะทำลายล้างบ้าง เพื่อที่จะได้ก็เรียกว่ากามตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากจะได้สิ่งที่รักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย จะเรียกว่ารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะสิ่งที่กายถูกต้องก็ตาม จะเรียกว่าลาภ ยศ สรรเสริญ สุขต่าง ๆ ก็ตาม จะเป็นแก้วแหวนเงินทองสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม ซึ่งเป็นสิ่งที่รักใคร่ปรารถนาพอใจอยากจะได้ จิตก็ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายเพื่อที่จะได้สิ่งเหล่านี้มา ลักษณะดังนี้ก็เป็นกามตัณหา ความดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายเพื่อที่จะเป็นโน่นเป็นนี่ต่าง ๆ ตามที่อยากจะเป็น ตลอดจนถึงเป็นเจ้าเข้าเจ้าของบรรดาสิ่งที่รักใคร่ปรารถนาพอใจเหล่านั้น ก็ทำให้จิตใจดิ้นรนไปเพื่อที่จะให้สำเร็จความเป็นนั่นเป็นนี่ตามที่ต้องการปรารถนานั้น

กามตัณหาและภวตัณหานี้รวมเข้าก็เป็นความดิ้นรนเพื่อที่จะดึงเข้ามาหาตน เพราะเป็นสิ่งที่อยากจะได้จะเป็น แต่ว่ายังมีความดิ้นรนอีกอย่างหนึ่งก็คือดิ้นรนเพื่อทำลายล้าง คือทำลายล้างอุปสรรคแห่งการได้สิ่งที่อยากจะได้ แห่งการเป็นสิ่งที่อยากจะเป็น อุปสรรคนั้นจะเป็นบุคคลหรือสิ่งอะไรก็ตาม ก็ดิ้นรนเพื่อจะทำลายล้างคือผลักออกไป ก็รวมความว่า ดิ้นรนที่จะดึงเข้ามาอย่างหนึ่ง ดิ้นรนเพื่อจะผลักออกไป

อีกอย่างหนึ่ง อันตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากนี้เป็นตัวสมุทัยคือตัวก่อทุกข์ ความทุกข์ต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นจากสมุทัยอันนี้ และพึงพิจารณาดูถึงความทุกข์เดือดร้อนวุ่นวายทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นในโลกนี้ อันเกิดขึ้นจากกรรมคือการงานที่กระทำของบุคคล อันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนซึ่งกันและกันตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนใหญ่ ก็เกิดขึ้นจากการที่ดิ้นรนไปเพื่อที่จะดึงเข้ามากับที่จะผลักออกไปดังกล่าวมานี้ จึงได้เกิดการวิวาทแก่งแย่งช่วงชิงต่อสู้จนถึงประหัตประหารกันตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนใหญ่ แม้เป็นสงครามครั้งใหญ่ที่มนุษย์กระทำขึ้นต่อกันก็บังเกิดขึ้นจากตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากนั้นแหละเป็นมูลฐานทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อยังมีตัณหาคือความดิ้นรนของใจอยู่อย่างนี้ ก็ยังมีสมุทัยคือเครื่องก่อทุกข์อยู่เสมอ และโลกนี้ก็จะไม่ว่างเว้นจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันตั้งแต่ระหว่างบุคคล ระหว่างหมู่ จนถึงระหว่างประเทศ ระหว่างชาติ แม้จะหาวิธีแก้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่อาจที่จะแก้ได้ จะแก้ด้วยวิธีใช้กำลังต่าง ๆ ประหัตประหารกันสู้กัน ก็อาจจะมีแพ้มีชนะ แต่ก็จะเป็นไปดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

ชยํ เวรํ ปสวติ ผู้ชนะย่อมก่อเวร
ทุกฺขํ เสติ ปราชิโต ผู้แพ้ย่อมนอนเป็นทุกข์

เพราะจะมีการครุ่นคิดผูกเวรซึ่งกันและกันต่อไปอีก คราวนี้แพ้ก็คิดแก้ตัวที่จะเอาชนะใหม่ก็อาจชนะใหม่ได้ ฝ่ายที่แพ้ก็คิดแก้ตัวที่จะเอา

ชนะใหม่อีก ก็อาจชนะใหม่อีกได้ จึงเป็นการแพ้การชนะที่ไม่แน่นอน ในระหว่างบุคคลก็ปรากฏตัวอย่างอยู่ไม่น้อย เช่นการผูกเวรกันในระหว่างตระกูล บุคคลในตระกูลนี้ทำลายบุคคลในตระกูลนั้น บุคคลในตระกูลนั้นก็ทำลายบุคคลในตระกูลนี้ ผูกเวรกันเช่นนี้มาตั้งหลายชั่วคนดังนี้ก็มี ตั้งแต่ชั้นปู่ย่าตายายมาชั้นพ่อแม่ชั้นลูกก็ทำลายกันไปอีก เรื่องเช่นนี้เคยมีตัวอย่างจนถึงกับหลวงพ่อวัดหนึ่งได้เชิญมาทั้ง ๒ ตระกูล ขอให้เลิกผูกเวรซึ่งกันและกัน ทั้ง ๒ ฝ่ายก็รับ และเมื่อรับแล้วก็เลิกทำลายล้างกันและอยู่ด้วยกันด้วยความผาสุก

เพราะฉะนั้น การจะเอาชนะกันด้วยการผูกเวรนั้นก่อความทุกข์ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะเกิดจากตัณหาซึ่งเป็นตัวก่อ แต่เมื่อปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ดับตัณหาซึ่งเป็นตัวก่อนี้เสียได้ก็เป็นความดับทุกข์ได้ เพราะว่าเมื่อดับตัณหาลงไปได้ในข้อใดในเรื่องใดในบุคคลใด ก็ย่อมทำให้สงบ กรรมอันเป็นไปในการเบียดเบียนซึ่งกันและกันในเรื่องนั้นบุคคลนั้นก็ปรากฏเป็นความดับทุกข์เดือดร้อน เพราะฉะนั้น ความดับทุกข์เดือดร้อนนั้นจึงมีทางปฏิบัติได้อย่างเดียวเท่านั้น คือว่าดับตัณหาเสีย ถ้าหากว่าไม่ดับตัณหาเสียแล้วจะใช้วิธีอื่นไม่สามารถที่จะพบกับความดับทุกข์ได้อย่างจริงจังถาวรแน่นอน อาจจะปราบกันลงไปได้ด้วยกำลังต่าง ๆ ให้จำต้องแพ้ให้จำต้องสงบเป็นคราว ๆ แล้วฝ่ายแพ้นั้นตั้งตัวขึ้นมาก็แก้ตัวกันใหม่ ก็กลับไปกลับมาอยู่ดังนี้ ก็เป็นตัวอย่างที่เห็นกันอยู่ แต่แม้เช่นนั้นน้อยคนที่จะมาปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือดับตัณหาในใจของตนลงไปเสีย ดับกรรม

คือการทำซึ่งเป็นการเบียดเบียนซึ่งกันและกันอันเป็นการก่อภัยก่อเวร รู้จักให้อภัยกันไม่ผูกเวรกัน เมื่อปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าดังนี้แล้วก็ดับทุกข์ได้ดับร้อนได้ ดังนี้แหละคือนิโรธ ความดับอันเป็นความสงบ ดับตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจ เป็นผู้หยุดคือหยุดดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายด้วยอำนาจของความอยากดังกล่าวนั้น ดับกรรมคือการงานที่กระทำอันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่นให้เดือดร้อน เมื่อเป็นดังนี้ก็ได้ผลเป็นความดับ ซึ่งเป็นความสงบ เพราะฉะนั้น จะเป็นความสงบได้ก็จะต้องเป็นนิโรธคือเป็นความดับ ดับตัณหาดับกรรมที่เป็นความเบียดเบียนดังกล่าว นี้เป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะให้พบกับความสงบความดับทุกข์ได้ ไม่มีทางอื่นที่จะพบกับความสงบความดับทุกข์ไว้

เพราะฉะนั้น เมื่อได้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จึงอาจจะพบกับความสงบได้จริงและก็สามารถที่จะปฏิบัติได้ วิธีที่จะปฏิบัตินั้นโดยปริยายคือทางหนึ่งก็ปฏิบัติตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นสติปัฏฐานของพระพุทธเจ้า ในวันนี้จะแสดงข้อตั้งสติพิจารณาจิตสืบต่อไปอีกว่า เมื่อจิตหดหู่ก็ให้รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ให้รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน เมื่อจิตใหญ่กว้างก็ให้รู้ว่าจิตใหญ่กว้าง เมื่อจิตไม่ใหญ่กว้างก็ให้รู้ว่าจิตไม่ใหญ่กว้าง เมื่อจิตยิ่งคือมีธรรมมีคุณที่ยิ่งก็ให้รู้ว่าจิตมีธรรมมีคุณที่ยิ่ง เมื่อจิตมีคุณหรือมีธรรมที่สูงกว่านั้นอันไม่มีสิ่งอื่นยิ่งกว่าก็ให้รู้ หรือว่าจิตไม่ยิ่ง จิตไม่มีธรรมที่ยิ่งก็ให้รู้ จิตเป็นสมาธิตั้งมั่นก็ให้รู้ จิตไม่เป็นสมาธิตั้งมั่นก็ให้รู้ จิตวิมุตติหลุดพ้นก็ให้รู้

จิตไม่วิมุตติหลุดพ้นก็ให้รู้ คือจิตเป็นอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้น

การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตดังนี้เป็นการที่ดูเข้ามาให้รู้จิตของตนเองว่าเป็นอย่างไร ว่าถึงปรกติวิสัยของบุคคลมักจะไม่ดูเข้ามา แต่ว่าดูออกไป ดังจะพึงเห็นได้ว่าตา ๒ ข้างของทุก ๆ คนนี้ก็สำหรับที่จะดูออกไป ไม่ใช่ดูเข้ามา จะดูให้เห็นหน้าของตนเองนั้นไม่ได้ จึงไม่รู้จักหน้าของตนเองว่าเป็นอย่างไร แต่ว่ารู้จักหน้าของคนอื่นว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ส่วนสตินั้นพร้อมทั้งญาณคือปัญญาดูเข้ามาได้ให้เห็นได้ แต่แม้เช่นนั้นก็มักจะไม่ใช้ดูเข้ามา มักจะใช้ดูออกไปเช่นเดียวกัน จึงมักจะเห็นคนอื่นว่าคนนั้นเขาโลภจัดโกรธจัดหลงจัด คนนี้เขาไม่เป็นดังนั้น ดังนี้เป็นต้น การดูออกไปดังนี้ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นการดูออกไป บางทีก็เป็นการเพ่งโทษของผู้อื่นซึ่งเรียกว่าเป็นกำลังของคนพาล อุชฺฌตฺติพลา พาลา คนพาลทั้งหลายมีการเพ่งโทษผู้อื่น คือเมื่อดูออกไปเป็นกำลัง แต่ว่าการดูเข้ามานี้เป็นกำลังของบัณฑิต นิชฺฌตฺติพลา ปณฺฑิตา บัณฑิตทั้งหลายมีการดูเข้ามาเพ่งเข้ามาเป็นกำลัง ดังนี้

เพราะฉะนั้น สติที่พิจารณาจิตนี้จึงเป็นการดูเข้ามาให้รู้ว่าจิตของตนเองโลภโกรธหลง หรือว่าไม่โลภไม่โกรธไม่หลง จิตของตนเองหดหู่หรือว่าฟุ้งซ่าน จิตของตนเองกว้างใหญ่หรือว่าไม่กว้างใหญ่ คือว่าคับแคบ จิตของตนเองยิ่งหรือไม่ยิ่ง หรือว่ายิ่งจนถึงเป็นอย่างเยี่ยม จิตของตนเองเป็นสมาธิตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น จิตของตนเองหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ข้องเกี่ยวหรือไม่ข้องเกี่ยว เมื่อดูเข้ามาดังนี้แล้วก็จะสงบ

จากการเพ่งโทษออกไปข้างนอก แต่จะพบสัจจะคือความจริงในจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร และเมื่อเป็นดังนี้แล้วถ้าจิตกำลังมีราคะหรือโลภะโทสะโมหะ เมื่อเพ่งดูเข้ามาแล้ว ราคะหรือโลภะโทสะโมหะในจิตก็จะสงบลง จิตก็จะปลอดโปร่งขึ้นจากราคะโลภะโทสะหรือโมหะ เป็นจิตสงบ และอาการที่หดหู่หรือฟุ้งซ่านเพราะอำนาจของโลภโกรธหลงนั้นก็จะหายไป อาการที่คับแคบเพราะความโลภความโกรธความหลงก็จะหายไป ปรากฏเป็นอาการที่กว้างใหญ่ และภูมิของจิตก็จะยิ่งคือจะสูงขึ้นจนเยี่ยมในที่สุด และเมื่อดูเข้ามาดังนี้พบกับความสงบดังกล่าวแล้ว จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิขึ้นและก็จะหลุดพ้นจากเครื่องข้องเกี่ยวทั้งหลายตามภูมิตามชั้น อย่างน้อยก็ทำให้จิตพ้นจากความกลุ้มกลัดทั้งหลาย ยกจิตขึ้นมาอยู่เหนือความกลุ้มกลัดได้ เป็นจิตที่ปลอดโปร่งแจ่มใส

ฉะนั้น การปฏิบัติทำสติพิจารณาจิตให้รู้จิตของตนตามเป็นจริงจึงเป็นสติปัฏฐานข้อจิตตานุปัสสนาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและทำความสงบสืบต่อไป.

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย ๑๒๘ หมู่ ๓ ถ. ศาลายา-นครชัยศรี ต. ศาลายา อ. พุทธมณฑล จ. นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔, ๐-๒๘๘๙-๒๘๓๐

2030010250766
ราคา 45.00 บาท